

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kuliner ialah hasil dari olahan produk yang berupa lauk-pauk, baik itu berupa makanan ataupun juga minuman. Kata kuliner sendiri merupakan kata serapan dari bahasa Inggris yaitu '*culinary*' yang diartikan sebagai segala sesuatu yang berkaitan dengan masak-memasak. Adapun wisata kuliner adalah wisata yang memiliki tujuan untuk mencoba atau mencicipi hasil olahan yang berasal dari wilayah lokasi wisata tersebut (Puspitasari, 2018).

Dengan keberagaman budaya dan tradisi nusantara dari Sabang sampai Merauke yang memiliki sekitar 6.000 pulau berpenghuni, senantiasa menjadikan kuliner Indonesia sebagai salah satu kuliner terkaya di dunia. Kekayaan akan bumbu yang dihasilkan dari banyaknya rempah yang digunakan membuat kuliner Indonesia terkenal akan cita rasa khas yang kuat dan juga beragam. Penggunaan rempah, tradisi-adat, dan teknik-teknik memasak yang digunakan dalam pengolahan masakan Indonesia sejatinya dipengaruhi oleh negara-negara lain melalui keterlibatan Indonesia dalam perdagangan dunia yang dikarenakan lokasi yang strategis, dan sumber daya alamnya. Negara-negara tersebut yaitu India, Tiongkok, Timur Tengah, dan Eropa (SBS Food, 2008).

Salah satu daerah di Indonesia yang terkenal akan keragaman kuliner nya ialah Sumatera, khususnya Kabupaten Agam. Kabupaten Agam merupakan salah satu kabupaten dari provinsi Sumatera Barat. Kabupaten Agam sendiri memiliki beberapa batas wilayah administrasi pemerintahan yaitu, pada bagian utara yang berbatasan dengan Kabupaten Pasaman Barat dan Kabupaten Pasaman, pada bagian selatan yaitu Kabupaten Padang Pariaman dan Kabupaten Tanah Datar, dan pada bagian timur yaitu Kabupaten Lima Puluh Kota serta pada bagian barat yang berbatasan dengan Samudera Hindia. Kabupaten Agam memiliki luas sebesar 2.232,30 Km², dan meskipun dengan luasnya yang hanya 5,29% dari luas provinsi Sumatera Barat, Kabupaten Agam tetap memiliki banyak objek wisata yang menarik serta kebudayaan dan sejarah di dalamnya (AgamKab, 2011). Kurang lebih sekitar 38,1% luas kabupaten ini yaitu sekitar 85 Km² masih ditutupi hutan lebat, selain sebagai penyimpan cadangan persediaan air wilayah ini pun menjadi suaka bagi kekayaan fauna kabupaten agam yang dilindungi, seperti Harimau Sumatra, Rusa, Kijang, Siamang, dan berbagai jenis burung seperti burung muo, kuau, dan beberapa burung dilindungi lainnya. Kabupaten Agam memiliki posisi yang sangat strategis karena dilewati oleh jalur primer yang menghubungkan Kota Padang, Kota Medan, maupun Pekanbaru. Masyarakat Agam merasa nyaman dengan penerapan pemerintahan yang berlaku sampai saat ini yaitu penerapan nagari dibandingkan berada dalam sistem kelurahan yang mayoritas daerah di Indonesia menggunakannya. Nagari sendiri merupakan kesatuan sebuah wilayah yang terdapat di minangkabau yang dihuni oleh masyarakat yang terikat oleh peraturan atau adat, yang

berdasarkan adat sebuah nagari harus memiliki beberapa komponen seperti sekurang kurangnya 4 suku, pariak atau nenek, kampuang yang terdiri dari kelompok rumah gadang, dan tiap rumah gadangnya yang di pimpin oleh seorang laki-laki yang juga disebut tungganai (Femia, 2015). Dengan jumlah masyarakat muslim yang mencapai 99,14% dari jumlah penduduknya, tentunya mempengaruhi penggunaan bahan-bahan dalam pengolahan makanan yang banyak menggunakan bahan dasar yang halal. Adapun besarnya dan potensi sektor perekonomian dari pertanian dan perkebunan secara tidak langsung pula mendorong keragaman kuliner dari Kabupaten Agam (Munasifah, 2007). Kabupaten yang dinamai dengan pendasaran Tambo ini sebelumnya bernama Luhak Agam yang dalam bahasa Minang hanya sebuah nama dari suatu kawasan. Sedangkan merujuk pada bahasa Ibrani, (agam, אגם) dapat berarti danau, kolam, maupun rawa-rawa. Yang juga masih satu rumpun dengan kata *agamon* yang dapat diartikan sebagai alang-alang (sumbaragam, 2014). Daerah Sumatra sendiri banyak mendapat pengaruh dari negara India dan Timur Tengah yang mana sering ditampilkan kedalam sajian kulinernya, penggunaan bumbu kari pada hidangan daging dan sayur merupakan salah satu contoh (SBS Food, 2008).

Nasi Kapau ialah salah satu dari kekayaan kuliner yang Kabupaten Agam miliki. Hidangan ini merupakan nasi campur atau nasi rames khas dari Nagari Kapau, Tilatang Kamang. Merujuk Kamus Besar Bahasa Indonesia, nasi rames sendiri berarti nasi dengan berbagai lauk-pauk (KBBI, 2012). Sehingga, Nasi Kapau adalah hidangan nasi yang dihidangkan dengan pelengkap lauk-pauk yang berasal dari Nagari Kapau. Adapun lauk-pauk

yang biasanya ditemui di hidangan Nasi Kapau diantaranya, gulai tunjang (urat kaki kerbau atau sapi), gulai sayur nangka (cubadak), gulai babek (babat), dan tidak lupa tentunya sambal untuk pelengkap yaitu sambal lado mudo (cabai hijau) (Antara News, 2008).

Secara sepintas mungkin nasi kapau akan terlihat sama dengan nasi padang pada umumnya. Namun, ada beberapa hal yang membuat hidangan nasi kapau berbeda dengan nasi padang. Salah satunya dengan adanya perbedaan pada bahan yang digunakan pada gulai nangka dimana pada nasi kapau adanya penambahan berupa kacang panjang, kol, rebung, dan pakis, ataupun seperti adanya penggunaan kentang kecil pada masakan rendang. Adapun penyajian yang menjadi khas nasi kapau yaitu dengan dihidangkannya lauk-pauk di dalam wadah-wadah besar yang kemudian diletakan di sebuah meja yang lebih rendah dari posisi duduk penjualnya, tidak seperti nasi padang yang menyajikan lauk-pauk dengan dipajang tersusun tinggi (Pesona Travel, 2018). Adapun pada segi rasa, makanan kapau memiliki cita rasa khas yang membuatnya terasa berbeda dari masakan indonesia lainnya. Hal tersebut di karenakan terdapat bumbu-bumbu tambahan khas yang masih jarang diketahui oleh banyak orang yaitu seperti, kulit kayu putih, kaskas, bunga pala, dan masih banyak lainnya. Hal tersebut lah yang menciptakan cita rasa khas untuk nasi kapau, serta dengan akses yang sulit untuk umum mendapatkan bumbu-bumbu yang dikatakan rahasia tersebut pula menciptakan sebuah kebudayaan dimana kebanyakan pedagang nasi kapau yang banyak dapat ditemua hanyalah orang-orang yang asli dari Kapau, Bukit Tinggi (Epr, 2019).

Dalam penulisan tugas akhir ini, penulis melakukan wawancara dengan salah satu narasumber yang bernama Agus Tami. Bapak Agus sendiri merupakan om dari penulis sendiri yang memiliki pengalaman untuk merasakan langsung serta mengetahui masakan-masakan yang penulis pilih ke dalam usulan menu. Beliau pun mengkonfirmasi bahwa perbedaan-perbedaan antara nasi padang dan nasi kapau yang penulis temukan benar adanya. Perbedaan-perbedaan pun dapat dirasakan atau di pahami oleh orang yang pernah mencicipi atau mengenal dari kedua masakan tersebut, karena secara sepiantas mungkin kedua nya akan memiliki kemiripan tuturnya.

1.2 Tujuan

Tujuan Formal:

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

Tujuan Operasional:

1. Memperkenalkan citarasa ragam kuliner dari Kabupaten Agam, Sumatra Barat.
2. Untuk mempromosikan kuliner khas Kabupaten Agam yang belum populer dikalangan dan mampu menarik minat masyarakat.
3. Membantu melestarikan warisan kuliner khas Nusantara yang mulai pudar oleh pengaruh moderenisasi, khususnya masakan khas Kabupaten Agam yang tidak banyak diketahui.
4. Membuka peluang untuk menggunakan masakan khas Kabupaten Agam baik dalam kegiatan ekonomi, bisnis, maupun budaya.

1.3 Usulan Produk Makanan

Penulis akan mempresentasikan ragam kuliner Kabupaten Agam dalam bentuk bajamba. Menu terdiri dari makanan utama, makanan pendamping dan kudapan seperti masyarakat Indonesia makan diatas meja. Setiap hidangan yang disajikan menggambarkan tradisi, kebudayaan, dan komoditas yang beraneka ragam dari Kabupaten Agam itu sendiri. Dari hasil pengamatan beberapa literatur .Berikut adalah susunan menu yang akan penulis presentasikan.

MENU BAJAMBA KABUPATEN AGAM

“Nasi Putih”

“Paragede”

(Kentang tumbuk dibalut dengan Telur)

“Asam Limbek Masiak”

(Lele Asap, Bumbu merah, Asam Durian)

“Gulai Cubadak”

(Gulai nangka muda, Kacang Panjang, Kol)

“Rendang Jariang”

(Rendang Jengkol)

“Ayam Pop”

(Ayam ungkep goreng)

“Itiak Lado Mudo”

(Itik/bebek dengan bumbu sambal hijau)

“Sambal Lado Mudo”

(Sambal cabai hijau)

“Teh Talua”

(Telur kocok dengan teh)

1.3.1 Penjelasan Makanan

1. Nasi Putih

Pada catatan sejarah, bangsa china merupakan orang bangsa pertama yang mengkonsumsi nasi. Adapun kemudian nasi diperkenalkan ke negara lain yaitu korea sebelum 1030 SM, dan pengenalan beras ke jepang dari china terjadi pada abad ke-3 SM. Di jepang, nasi memiliki nilai yang sangat penting, hingga bahkan beras pernah dijadikan ukuran bagi seseorang untuk naik pangkat di kalangan para Samurai. Tersebar nya nasi di Indonesia sendiri merupakan salah satu penyebaran yang dilakukan oleh ras *Indica* di antara tahun 2000 dan 1400 M (Sukardi, 2018).

2. Paragede

Perkedel atau dalam bahasa minang paragede sebenarnya merupakan masakan kentang yang populer di Jerman yang dikenal dengan nama *Frikadellen*, *Bulletten*, *Fleischkuechle* atau *Fleischpflanzerl*. pada pembuatan aslinya *Frikadellen* terbuat dari daging sapi atau daging babi cincang maupun campuran keduanya, sedangkan versi Indonesia menggunakan kentang dan terdapat juga yang menggunakan campuran kentang dan daging. Perkedel sendiri di kenal oleh Indonesia melalui bangsa Belanda yang di bawa nya ketika masa penjajahan, dan perkedel merupakan bahasa serapan Indonesia dari bahasa Belanda yaitu *Vrikadel* (Ardiyanti, 2017).

3. Asam Limbek Masiak

Asam limbek masiak adalah hidangan yang berasal dari Nagari Salareh Aia, Kecamatan Palembayan, Kabupaten Agam. Karena terkenal dengan hasil ikan dan air tawar nya ini lah yang membuat masyarakat mengolah potensi alam yang dimilikinya itu. Makanan ini sudah menjadi salah satu masakan yang turun-temurun dikarenakan mudah di dapatkannya bahan baku yang terdapat dalam masakan ini serta cara memasak yang praktis. Bahan baku yang digunakan dalam pembuatan hidangan ini yaitu air, asam durian, cabe giling, bawang putih, bawang merah, daun kunyit, dan lele asap. Adapun cara memasaknya sangat lah praktis yaitu dengan mendidihkan air, lalu tambahkan bumbu yang sudah disediakan, dan kemudian masukan lele asap. Tambahkan garam dan masak sekitar 5 menit, asam limbek masiak siap untuk disajikan (Sari Bundo, 2019).

4. Gulai Cubadak

Gulai sebenarnya merupakan hidangan yang tersebar luas di Indonesia, dan berasal dari Sumatra yang merupakan pengaruh hasil penerapan seni memasak India yang terkenal akan rempah serta bumbu layaknya kari. Dalam bahasa Minang, Cubadak berarti angka muda, jadi dapat dipahami bahwa gulai cubadak ialah gulai angka muda. Namun, di Minang sendiri gulai cubadak bervariasi. Gulai yang berasal dari daerah Kapau selain dibuat dengan angka muda, namun juga ditambahkan oleh kacang panjang, irisan rebung, dan kol (Aispa, 2017).

5. Rendang Jariang

Mengolah rendang membutuhkan proses memasak yang terbilang lama serta ketekunan. Proses ini sendiri mencontohkan dan mengajarkan nilai-nilai kesabaran bagi pengolahnya. Menurut leluhur dahulu, rendang adalah masakan khas Minangkabau yang memiliki posisi terhormat pada kehidupan masyarakatnya. Hal itu tergambar dari 4 makna yang terkandung di tiap bahan pembuatannya, yaitu: 1. Daging (bahan utama) yang menjadi lambang Bundo Kanduang dan Niniak Maniak pada kebudayaan Minangkabau, Bundo Kanduang ialah wanita tertua pada suatu suku dan Niniak Mamak merupakan saudara laki-laki dari Ibu. Keduanya memiliki peran yang sama pentingnya atas kemakmuran. 2. Kelapa atau juga karambia yang digunakan adalah lambang kaum intelektual yang dalam bahasa Minangkabau disebut juga dengan Cadiak Pandai. Cadiak Pandai adalah orang yang dipercaya memiliki pengetahuan luas di kaum tersebut. Oleh karena itu dalam kelompoknya orang ini lah yang membimbing dan juga menjaga kebersamaan antar individu maupun kelompok. 3 Cabai atau lado sendiri yang menggambarkan sosok ulama atau pemuka agama yang tegas dan pedas dalam mengajarkan agama kepada kelompok atau kaumnya. 4. Bumbu atau rempah rempah yang pada masakan rendang merupakan lambang dari tiap individu di Minangkabau, dimana tiap masing-masingnya memiliki peran masing-masing untuk kemajuan hidup dalam berkelompok (Fitrah, 2018). Namun seiring berjalannya waktu, masakan Minang pun terus berkembang hingga varian dari rendang itu sendiri pun tidak terpaku

hanya pada penggunaan daging sebagai bahan utama. Rendang jariang adalah salah satu nya, dalam bahasa Indonesia jariang berarti jengkol.

6. Ayam Pop

Ayam pop merupakan makanan yang berasal dari Bukittinggi, Kabupaten Agam. Sajian ini merupakan berupa ayam goreng yang memiliki cara mengolah yang berbeda. Yaitu, dengan direbus terlebih dahulu di rebusan santan atau air kelapa, lalu kemudian di goreng sebentar. Adapun dari sudut pandang sejarah, sajian ini dulu nya merupakan salah satu menu yang menjadi unggulan dari rumah makan yang sudah ada sejak 1963 dan berada dekat Benteng *Fort De Kock*. Yaitu sebuah benteng bersejarah pada masa Hindia-Belanda. Penggunaan kata pop pada ayam pop sendiri sebenarnya berasal dari kebiasaan dari rumah makan tersebut yang selalu memutar musik beraliran pop. Maka dari itu untuk membuat mudah para pelanggan mengingatnya, dipakai lah nama pop untuk menu ayam goreng tersebut (Navis Tour, 2018).

7. Itiak Lado Mudo

Itiak lado mudo (itik/bebek cabai hijau) merupakan hidangan khas Nagari Sianok dan Koto Gadang yang berada di kawasan lembah Ngarai Sianok, Bukit tinggi. Hidangan ini diketahui sudah ada sejak zaman Belanda, hidangan ini merupakan hidangan yang biasa disajikan saat menjelang panen. Penggunaan itik sebagai olahan makanan dianggap lebih higienis dan tidak mengandung penyakit dibandingkan hewan ternak lain nya seperti ayam. Itik yang digunakan pun biasanya itik/ muda yang usianya

paling tinggi yaitu 6 bulan, hal di ini dilakukan untuk memudahkan pengolahan serta mendapat citarasa yang lebih baik.

Adapun sebelum di potong dan di olah bersama bumbu yang disediakan, itik dibakar terlebih dahulu sekitar 3 sampai 5 menit. Hal ini bertujuan untuk mengurangi minyak tubuh yang dimiliki itik, serta menghilangkan bulu-bulu yang masih tersisa (Kampai, 2019).

8. Sambal Lado Mudo

Sambal lado mudo merupakan varian dari sambal lado yang terdapat di Minang, Minang memang terkenal dengan banyaknya penggunaan cabai/lado pada pengolahan makanannya. Sambalado sendiri berasal dari dua suku kata yaitu samba dan lado, dimana samba berarti lauk pauk dan lado yang berarti cabai. Sedangkan lado mudo disini diartikan sebagai lado/cabai yang mudo/muda, yaitu cabai hijau. Sambal lado mudo tergolong ke dalam sambalado goreng yang proses memasaknya dengan cara menggoreng semua bahannya (Bunda Herly, 2016)

9. Teh Talua

Jika diartikan dalam bahasa Indonesia, teh talua berarti teh telur. Teh ini merupakan campuran gula dan kuning telur dari ayam kampung yang dikocok hingga tampak berbusa, lalu kemudian ditambah dengan teh panas dan diberi susu kental. Teh talua dipercaya sebagai penambah stamina, sehingga dulu banyak dari para petani meminum teh talua terlebih dahulu sebelum berangkat ke sawah atau ladang untuk menjaga stamina dalam bekerja. Dalam sejarahnya, teh talua juga dikenal sebagai salah satu

minuman bergensi yang biasa dinikmati oleh kaum *borjuis* atau kalangan atas (Ervina, 2014).

1.4 Tinjauan Masakan

1.4.1 Tema Masakan

Makan bajamba atau yang sering disebut juga makan barapak merupakan sebuah tradisi makan yang diyakini lahir dan tumbuh di Koto Gadang, Kabupaten Agam, Sumatra Barat. Tradisi makan ini telah dilakukan oleh masyarakat Kabupaten Agam pada abad ke-7, dimana bertepatan dengan masuknya Islam ke Minangkabau. Tradisi ini dilakukan dengan duduk bersama di tempat yang sudah disediakan, dengan sajian makanan khas Minang. Makan bajamba ini pada umumnya dilaksanakan pada upacara adat, pesta adat, hari-hari besar yang agama Islam miliki, serta pertemuan penting lainnya. Biasanya bajamba ini dihadiri oleh banyak orang yang dapat berjumlah puluhan hingga bahkan ribuan yang nantinya akan dibagi ke dalam kelompok untuk duduk melingkar yang berjumlah dari 3 sampai 7 orang. Di hadapan tiap masing-masing kelompok akan tersaji berupa dulang besar yang berisi tumpukkan piring dari berbagai macam lauk dan tentunya nasi. Nantinya, nasi dan lauk-pauk yang tersedia disajikan dalam satu nampan besar yang bernama *talam*. Adapun dalam pelaksanaannya, tradisi ini memiliki beberapa adab yang diterapkan. Yaitu seperti, mendahulukan yang lebih tua baik dalam mengambil makanan ataupun mencuci tangan setelah makan, penggunaan tangan kanan untuk makan, hingga peraturan posisi duduk dimana para laki-laki diharapkan *baselo* atau bersila dan untuk perempuan diharapkan duduk dengan cara *basimpuah* atau bersimpuh, dan

yang tidak kalah penting yaitu makanan yang tersedia harus lah habis. Pada umumnya proses makan bajamba akan dibuka terlebih dahulu dengan beberapa rancangan acara seperti penampilan ragam kesenian minang, pembacaan doa, hingga saling balas-membalas pantun antara penyelenggara atau tuan rumah dengan para tamu yang di undang. Dalam pelaksanaan makan bajamba ini diharapkan dapat memberi manfaat dengan melatih diri dari tiap individu yang terlibat untuk berbagi juga selalu ingat untuk dapat mendahulukan dan menghormati orang yang memiliki usia lebih tua. Ketika prosesi makan berlangsung pula dapat menjadi suatu kebersamaan yang tidak memisahkan tiap individu atas status nya masing-masing. (Putri, 2017). Namun tentunya, dengan memperhatikan keadaan yang terjadi dan faktor etika yang akan dihadapi penulis pada penyajian saat sidang tentunya terdapat beberapa perubahan cara penyajian dalam rangka penyesuaian.

Menu yang penulis rancang akan disajikan dalam bentuk penyajian makan bajamba yang dimana makan bajamba sendiri menyajikan pilihan hidangan yang beragam, mencakup nasi dan berbagai lauk-pauk. Sajian masakan yang penulis susun mencakup komoditi-komoditi seperti nasi, daging (ikan, dan bebek), sayur dan sambal. Maka dari itu penulis menyajikan kuliner khas Kabupaten Agam dalam bentuk bajamba yang merupakan warisan budaya Indonesia.

1.4.2 Jenis Masakan

1. Nasi

Masakan ini merupakan masakan berjenis karbohidrat yang menjadi makanan pendamping utama bagi para orang Indonesia, yang mana merupakan makanan pokok selain jagung, dan sagu.

GAMBAR 1

Nasi Putih



Sumber : Data Olahan Penulis, 2020

Keterangan:

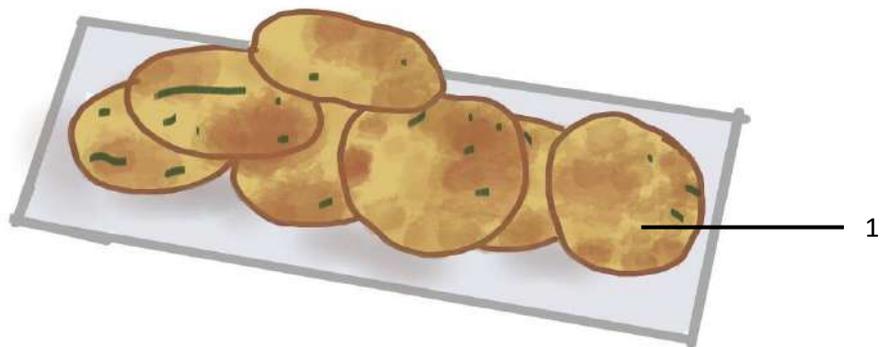
1. Nasi Putih

2. Paragede

Paragede merupakan gorengan pendamping atau juga dapat sebagai lauk berupa campuran kentang dan telur yang di kentang. Masakan ini memiliki rasa yang gurih.

GAMBAR 2

Paragede



Sumber: Data Olahan Penulis, 2020

Keterangan:

1. Paragede

3. Asam Limbek Masiak

Masakan ini merupakan jenis masakan berkuah pelengkap untuk hidangan Minang yang banyak menggunakan santan, sehingga berguna untuk menyeimbangkan rasa. Asam yang berasal dari asam durian serta cita rasa dari lele yang di asap sebelumnya dapat menambah selera makan.

GAMBAR 3
Asam Limbek Masiak



Sumber : Data Olahan Penulis, 2020

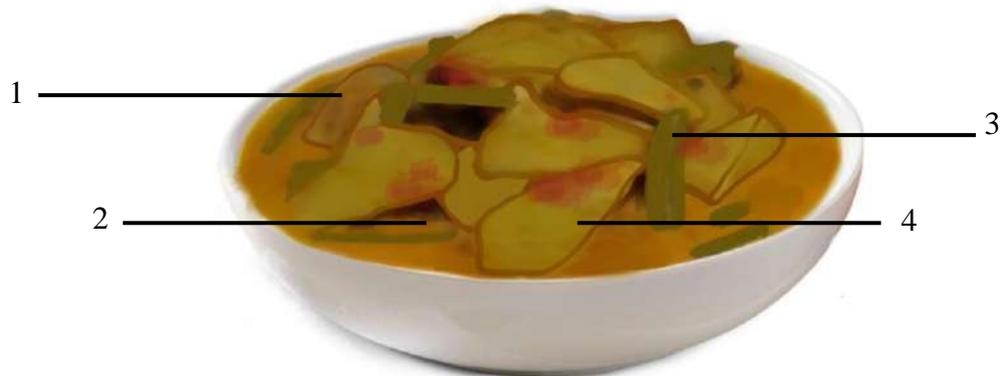
Keterangan:

1. Lele Asap

4. Gulai Cubadak

Masakan berkuah ini merupakan hidangan pelengkap yang sering ditemui di Sumatra barat, dengan nang yang di masak dengan baik akah menghasilkan tekstur yang lembut yang baik dan tambahan kacang panjang, kol, dan rebung yang menambah keragaman tekstur yang terdapat pada masakan ini.

GAMBAR 4
Gulai Cubadak



Sumber : Data Olahan Penulis, 2020

Keterangan:

1. Kol
2. Rebung
3. Nangka Muda
4. Kacang Panjang

5. Rendang Jariang

Masakan ini merupakan jenis masakan berbumbu kental yang mana berasal dari kuah santan beserta rempah yang dipanaskan hingga mengental bahkan kering. Adapun penggunaan bahan pokok yang biasanya menggunakan daging ini digantikan dengan jariang/jengkol. Rasa gurih dari kuah yang kaya akan rempah yang sudah mengental memberikan rasa yang kaya pada masakan ini.

GAMBAR 5
Rendang Jariang



Sumber: Data Olahan Penulis, 2020.

Keterangan:

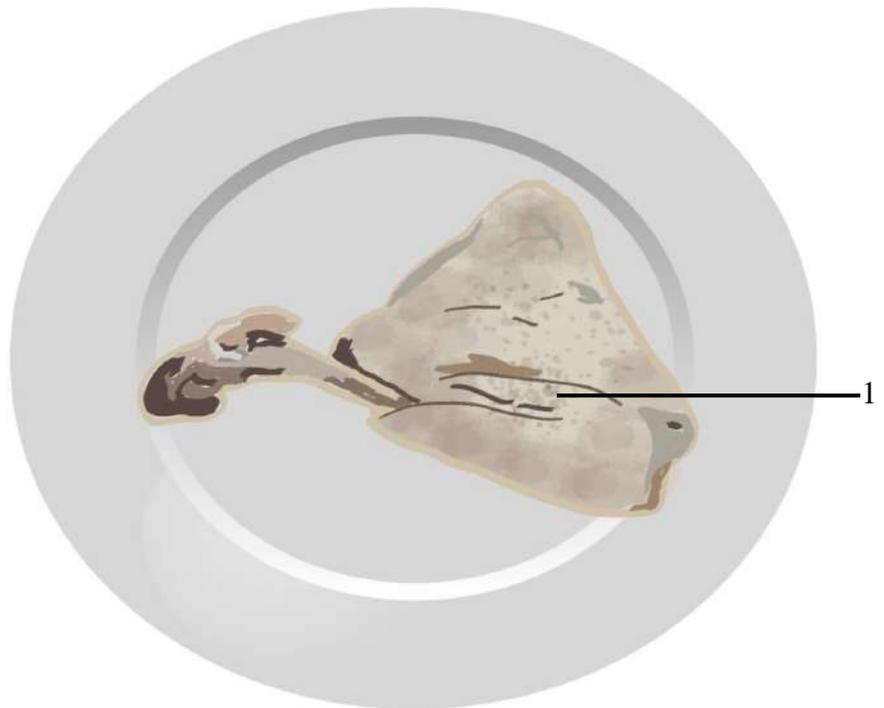
1. Jengkol

6. Ayam Pop

Masakan ini merupakan ayam yang goreng namun dengan melalui proses masak sebelumnya, yaitu direbus dengan santan atau air kelapa dan rempah. Proses menggoreng pun tidak memakan waktu yang lama, sehingga ayam tidak kering dan memiliki warna yang gelap. Proses ini pun membuat ayam memiliki rasa yang lebih gurih dari biasanya.

GAMBAR 6

Ayam Pop



Sumber: Data Olahan Penulis, 2020.

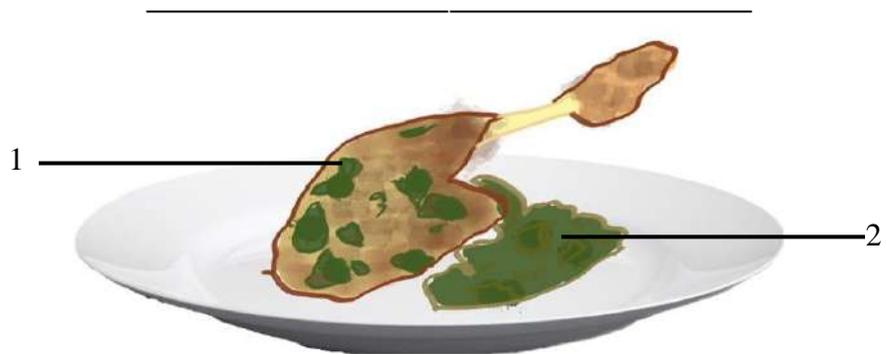
Keterangan:

1. Ayam Pop

7. Itiak Lado Mudo

Masakan ini merupakan jenis masakan utama yang memiliki rasa pedas yang dihasilkan dari cabai hijau yang digunakan. Penggunaan bebek yang hanya memiliki umur tertua yaitu 6 bulan menghasilkan daging yang lembut dan bersahabat untuk dikonsumsi.

GAMBAR 7
Itiak Lado Mudo



Sumber : Data Olahan Penulis, 2020

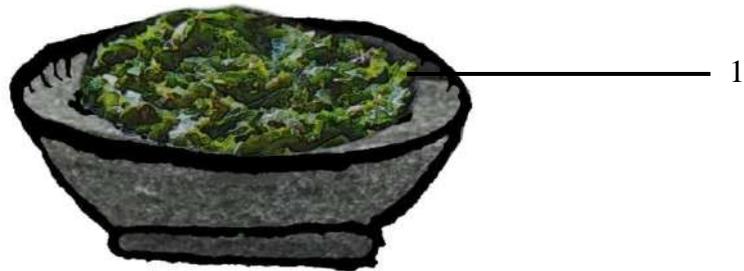
Keterangan :

1. Itiak (Itik/Bebek)
2. Bumbu Lado Mudo

8. Sambal Lado Mudo

Masakan ini merupakan masakan pelengkap atau saus yang memberikan rasa pedas. Penggunaan cabai pada sambal ini yaitu lado mudo atau juga cabai hijau, penambahan air jeruk di sambal ini menambahkan sensasi segar pada saat menyantapnya.

GAMBAR 8
Sambal Lado Mudo



Sumber : Data Olahan Penulis, 2020

Keterangan :

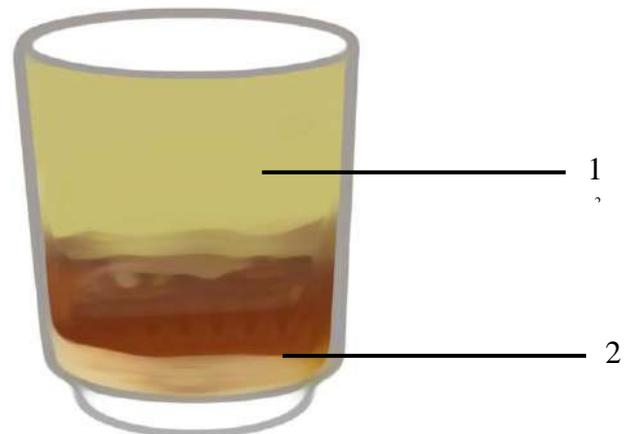
1. Sambal Lado Mudo

9. Teh Talua

Teh Talua ini merupakan hidangan berjenis minuman yang terdiri dari teh, gula, dan telur. Adapun perasan jeruk nipis ditambahkan untuk mengurangi bau amis yang diciptakan oleh telur. Manis yang diberikan minuman ini dapat membantu mengurangi rasa pedas yang di dapatkan dari masakan-masakan minang yang banyak memiliki rasa pedas.

GAMBAR 9

Teh Talua



Sumber : Data Olahan Penulis, 2020

Keterangan :

1. Telur Kocok
2. Teh Susu

1.4.3 Usulan Resep

Standard recipe merupakan suatu rumusan tertulis secara detail. Untuk dijadikan pedoman dalam membuat sebuah makanan atau minuman, dalam jumlah, rasa dan ukuran yang telah ditetapkan. Dalam *standard recipe* takaran ditulis secara spesifik baik dalam jumlah porsi, *volume*, atau beratnya. *Standard recipe* bertujuan untuk memudahkan proses persiapan dan pembuatan makanan, sehingga terciptala sistem kerja yang efisien dan efektif juga konsisten dalam kualitas. *Standard recipe* menegaskan bahwa pengolahan bahan dengan jumlah yang ditentukan akan menghasilkan produk dengan kualitas yang bagus. Semakin detail sebuah *standard recipe* membuat hasil produksi semakin konsisten. Dengan kualitas yang konsisten akan menghasilkan proses pembuatan yang lebih efisien. Fungsi dari *standard recipe* adalah untuk mengawasi mutu dari makanan yang sudah dibuat, untuk menentukan *cost price* dari suatu menu. (Naven, 2009)

TABEL 1**Nasi putih**

| | | | |
|----------------|------------------|-----------------|------------|
| Halaman | : 1 dari 1 | Jumlah Porsi | : 5 porsi |
| Tanggal | : 16 Maret 2019 | Ukuran/Porsi | : 100 gr |
| Revisi | : 24 Maret 2019 | Alat Saji | : Piring |
| Jenis Hidangan | : Karbohidrat | Suhu Penyajian | : 60°C |
| Lokasi | : Kabupaten Agam | Waktu Penyajian | : 50 menit |

| No. | Metode | Jumlah | Bahan | Keterangan |
|-----|---------|------------------|--------------|--|
| 1. | Siapkan | 250 gr 500 ml | Beras Air | Cuci hingga bersih |
| 2. | Masak | 250 gr 500 ml | Beras Air | Menggunakan <i>rice cooker</i> . Sekitar 45 menit |
| 3. | Sajikan | | | Hangat |

Sumber: *Data Olahan Penulis, 2020*

TABEL 2**Paragede**

| | | | |
|-----------------|---------------------|-----------------|----------------|
| Halaman | : 1 dari 1 | Jumlah porsi | : 5 porsi |
| Tanggal | : 16 Maret 2020 | Berat porsi | : 50 gr |
| Revisi | : - | Alat Saji | : Piring Kecil |
| Jenis hidangan: | : Makanan Pelengkap | Suhu hidangan | : 60°C |
| Lokasi | : Kabupaten Agam | Waktu penyajian | : 30 Menit |

| No. | Metode | Jumlah | Bahan | Keterangan |
|-----|----------|---|--|--|
| 1. | Siapkan | 250 gr 30 gr 15 gr 4 gr 2 gr 2 gr 2 gr 8 gr 60 gr 500 ml | Kentang Bawang Merah Bawang Putih Seledri Bawang Daun Merica Bubuk Pala Bubuk Garam Telur Minyak Goreng | Kupas, Potong Iris Tipis Cincang Iris Iris Tipis Pisah, kuning dan putihnya |
| 2. | Panaskan | 500 ml | Minyak Goreng | Hingga mencapai suhu 170°C |
| 3. | Goreng | 250 gr | Kentang | Hingga matang, haluskan |

Lanjutan tabel 2

| | | | | |
|----|-----------------|--------------------------------|--|--|
| 4. | Tumis | 30 gr 15 gr 4 gr 2 gr | Bawang Merah Bawang Putih Seledri Bawang Daun | Hingga harum, campurkan dengan kentang yang sudah dihaluskan |
| 5. | Tambahkan | 2 gr 2 gr 8 gr 30 gr | Merica Bubuk Pala Bubuk Garam Kuning Telur | Ke dalam campuran kentang, bentuk adonan bulat pipih @50 gr |
| 6. | Balurkan | | Adonan kentang | Dengan putih telur yang sudah dikocok |
| 7. | Goreng | | Adonan Kentang | Hingga matang |
| 8. | Angkat, Sajikan | | | Di Piring Saji |

Sumber: Data Olahan Penulis, 2020.

TABEL 3**Asam Limbek Masiak**

| | | | |
|----------------|------------------|-----------------|------------|
| Halaman | : 1 dari 1 | Jumlah Porsi | : 5 porsi |
| Tanggal | : 16 Maret 2020 | Ukuran/Porsi | : 90 gr |
| Revisi | : - | Alat Saji | : Mangkuk |
| Jenis Hidangan | : Makanan utama | Suhu Penyajian | : 60°C |
| Lokasi | : Kabupaten Agam | Waktu Penyajian | : 25 menit |

| No. | Metode | Jumlah | Bahan | Keterangan |
|-----|----------|---|---|--|
| 1. | Siapkan | 100 gr 60 gr 30 gr 30 gr 15 gr 3 gr 200 ml 15 gr | Lele Asap Tempoyak/Asam Durian Cabe Merah Bawang Merah Bawang Putih Daun Kunyit Air Garam | Giling Haluskan Haluskan |
| 2. | Masak | 200 ml | Air | hingga mendidih |
| 3. | Masukkan | 60 gr 30 gr 30 gr 15 gr 3 gr | Tempoyak/ Asam Durian Cabe Merah Bawang Merah Bawang Putih Daun kunyit | Giling Yang sudah dihaluskan Yang sudah dihaluskan |

Lanjutan tabel 3

| | | | | |
|----|-----------------|-----------------|-----------------------|--|
| 4. | Tambahkan | 100 gr 15 gr | Lele Asap Garam | Masak hingga 5 menit, koreksi rasa |
| 5. | Angkat, Sajikan | | Asam Limbek Masiak | Di Mangkuk |

Sumber: (Sari Bundo, 2019)

TABEL 4**Gulai Cubadak**

| | | | |
|----------------|---------------------|-----------------|------------|
| Halaman | : 1 dari 2 | Jumlah Porsi | : 5 porsi |
| Tanggal | : 16 Maret 2020 | Ukuran/Porsi | : 100 gr |
| Revisi | : - | Alat Saji | : Mangkuk |
| Jenis Hidangan | : Makanan Pelengkap | Suhu Penyajian | : 60°C |
| Lokasi | : Kabupaten Agam | Waktu Penyajian | : 65 menit |

| No. | Metode | Jumlah | Bahan | Keterangan |
|-----|---------|--------|----------------|------------------------|
| 1. | Siapkan | 15 gr | Cabai Merah | |
| | | 30 gr | Keriting | |
| | | 10 gr | Bawang Merah | |
| | | 5 gr | Bawang Putih | |
| | | 8 gr | Gula Pasir | |
| | | 5 gr | Kemiri | |
| | | 5 gr | Jahe | |
| | | 5 gr | Kunyit | |
| | | 15 gr | Garam | |
| | | 50 gr | Rebung | Rebus, Iris tipis |
| | | 70 gr | Kacang Panjang | Potong ukuran 5-10 cm |
| | | 60 gr | Kol | Potong ukuran 4-6 cm |
| | | 100 gr | Nangka Muda | Potong ukuran 2x4x5 cm |
| | | 5 gr | Kupas | |
| | | 250 ml | Kunyit | |
| | | 3 gr | Santan Segar | Memarkan |
| | | 2 gr | Serai | |
| | | 1 gr | Daun Salam | |
| | | 3 gr | Asam Kandis | Ikut |
| | | 3 gr | Daun Kunyit | |
| | | | Daun Jeruk | |

Lanjutan Tabel 4

| No. | Metode | Jumlah | Bahan | Keterangan |
|-----|-----------------|--|--|--|
| 3. | Rebus | 150 gr 5 gr | Nangka Muda Kunyit | Hingga empuk, Tiriskan, buang kunyit nya |
| 4. | Masak | 250 ml 3 gr 2 gr 1 gr 3 gr 3 gr | Santan Segar Serai Daun Salam Asam Kandis Daun Kunyit Daun Jeruk Bumbu Halus | Dengan api sedang sambil terus diaduk- aduk hingga mendidih. |
| 5. | Masukkan | 50 gr 150 gr | Rebung Nangka Muda | Masak kembali hingga nangka matang namun tidak lembek |
| 6. | Tambahkan | 70 gr 60 gr | Kacang Panjang Kol | Masak hingga bahan-bahan matang seluruhnya. |
| 7. | Angkat, Sajikan | | Gulai Cubadak | Di Mangkuk |

Sumber: Data Olahan Penulis, 2020.

TABEL 5**Rendang Jariang**

| | | | |
|----------------|---------------------|-----------------|----------------|
| Halaman | : 1 dari 1 | Jumlah Porsi | : 5 porsi |
| Tanggal | : 16 Maret 2020 | Ukuran/Porsi | : 60 gr |
| Revisi | : 22 Maret 2020 | Alat Saji | : Piring Kecil |
| Jenis Hidangan | : Makanan Pelengkap | Suhu Penyajian | : 60°C |
| Lokasi | : Kabupaten Agam | Waktu Penyajian | : 50 Menit |

| No. | Metode | Jumlah | Bahan | Keterangan |
|-----|-----------------|---|--|---|
| 1. | Siapkan | 300 gr 750 ml 2 gr 3 gr 4 gr 5 gr 30 gr 15 gr 50 gr 40 gr 20 gr 10 gr 10 gr 15 gr 10 gr | Jengkol tua Santan Segar Daun Kunyit Daun Jeruk Serai Asam Kandis Garam Gula Cabai Merah Keriting Bawang Merah Bawang Putih Lengkuas Jahe Kemiri Kunyit | Direndam selama 1 atau 2 hari Memarkan Kupas Kupas Kupas |
| 2. | Bumbu halus | 50 gr 40 gr 20 gr 10 gr 10 gr 15 gr 10 gr | Cabai Merah Keriting Bawang Merah Bawang Putih Lengkuas Jahe Kemiri Kunyit | |
| 3. | Masak | 750 ml 2 gr 3 gr 4 gr | Santan Daun Kunyit Daun Jeruk Serai | Hingga mendidih |
| 4. | Tambahkan | 5gr | Bumbu Halus Asam Kandis | Masak hingga kembali mendidih |
| 5. | Masukkan | 300 gr | Jengkol tua | Masak sambil di aduk hingga kering dan matang |
| 6. | Angkat, Sajikan | | Rendang Jariang | Di piring |

Sumber: (Herawati, 2013).

TABEL 6**Ayam Pop**

| | | | |
|----------------|-----------------|-----------------|----------------|
| Halaman | : 1 dari 1 | Jumlah Porsi | : 5 porsi |
| Tanggal | : 24 Maret 2020 | Ukuran/Porsi | : 60 gr |
| Revisi | : - | Alat Saji | : Piring Kecil |
| Jenis Hidangan | : Makanan Utama | Suhu Penyajian | : 60°C |
| Lokasi | : Bukittinggi | Waktu Penyajian | : 50 Menit |

| No. | Metode | Jumlah | Bahan | Keterangan |
|-----|-----------|--|--|--|
| 1. | Siapkan | 600 gr 600 ml 30 gr 20 gr 5 gr 10 gr 5 gr 5 gr 1 gr 10 gr 500 ml | Daging Ayam Santan Segar Bawang Merah Bawang Putih Kemiri Serai Jahe Lengkuas Daun Jeruk Garam Minyak Goreng | Dada dan Paha (5 potong) Kupas Kupas Sangrai/bakar Memarkan Memarkan Memarkan |
| 2. | Haluskan | 30 gr 20gr 5 gr | Bawang Merah Bawang Putih Kemiri | Menjadi bumbu halus |
| 3. | Panaskan | 600 ml | Santan Segar Bumbu Halus | Hingga Mendidih |
| 4. | Tambahkan | 10 gr 5 gr 5 gr 1 gr 10 gr | Serai Jahe Lengkuas Daun Jeruk Garam | |
| 5. | Masukkan | 600 gr | Daging ayam | Ke dalam rebusan santan dan bumbu, masak sekitar 20 menit. Hingga bumbu meresap. Kemudian angkat |
| 6. | Panaskan | 500 ml | Minyak Goreng | Hingga suhu 170°C |
| 7. | Goreng | 600 gr | Daging Ayam | Yang sudah di masak sebentar, hindarin permukaan ayam menjadi gelap. |

Lanjutan Tabel 6

| No. | Metode | Jumlah | Bahan | Keterangan |
|-----|--------|--------|---|-------------------|
| 8. | Angkat | | Daging Ayam yang sudah sedikit menjadi coklat | Sajikan di piring |

Sumber: Data Olahan Penulis, 2020

TABEL 7**Itiak Lado Mudo**

| | | | |
|----------------|------------------|-----------------|------------|
| Halaman | : 1 dari 2 | Jumlah Porsi | : 5 porsi |
| Tanggal | : 16 Maret 2020 | Ukuran/Porsi | : 1,5 dl |
| Revisi | : 22 Maret 2020 | Alat Saji | : Piring |
| Jenis Hidangan | : Makanan Utama | Suhu Penyajian | : 60°C |
| Lokasi | : Kabupaten Agam | Waktu Penyajian | : 80 menit |

| No. | Metode | Jumlah | Bahan | Keterangan |
|-----|---------|--|--|---|
| 1. | Siapkan | 600 gr 20 gr 30 ml 3 gr 2 gr 1 gr 10 gr 1 gr 10 gr 10 gr 15 gr 15 gr 5 gr 150 gr 80 gr 40 gr 40 gr 40 gr 20 gr | Daging Bebek Jeruk Nipis Minyak Kayu Manis Daun Kunyit Daun Salam Serai Daun Jeruk Lengkuas Jahe Kemiri Ketumbar Merica Cabe Hijau Bawang Merah Bawang Putih Bawang Bombai Garam Gula | Dada dan Paha Air Perasan Dipotong 5 Bagian Peras Ikat Memarkan Kupas Kupas |
| 2. | Bumbu | 10 gr 10 gr 15 gr 15 gr 5 gr 150 gr 80 gr 40 gr 40 gr | Lengkuas Jahe Kemiri Ketumbar Merica Cabe Hijau Bawang Merah Bawang Putih Bawang Bombai | Haluskan bumbu namun kasar (masih bertekstur) |

Lanjutan Tabel 7

| No. | Metode | Jumlah | Bahan | Keterangan |
|-----|-----------------|---------------------------------------|--|---|
| 3. | Siapkan | 600 gr 20 gr 5 gr | Daging Bebek Jeruk Nipis Garam | Lumuri daging dengan jeruk nipis dan garam, diamkan selama 15 menit |
| 4. | Bakar | | Daging Bebek | Di atas bara apa selama 3-5 menit untuk menghilangkan minyak berlebih dan bulu yang masih tersisa |
| 5. | Tumis | | Bumbu | Hingga harum |
| 6. | Tambahkan | 3 gr 2 gr 1 gr 10 gr 1 gr | Kayu Manis Daun Kunyit Daun Salam Serai Daun Jeruk | Lanjutkan menumis hingga aroma harum keluar |
| 7. | Masukkan | | Daging Bebek | Kedalam bumbu yang sedang di tumis, tambahkan air hingga bumbu dapat menutupi seluruh bagian daging bebek |
| 8. | Masak | | Itiak Lado Mudo | Selama kurang lebih 45 menit, hingga daging bebek empuk |
| 9. | Angkat, Sajikan | | Itiak Lado Mudo | Di piring |

Sumber: *Data Olahan Penulis, 2020.*

TABEL 8**Sambal Lado Mudo**

| | | | |
|----------------|---------------------|-----------------|----------------|
| Halaman | : 1 dari 1 | Jumlah Porsi | : 5 porsi |
| Tanggal | : 16 Maret 2020 | Ukuran/Porsi | : 50 gr |
| Revisi | : - | Alat Saji | : Piring Kecil |
| Jenis Hidangan | : Makanan Pelengkap | Suhu Penyajian | : 25°C |
| Lokasi | : Kabupaten Agam | Waktu Penyajian | : 30 menit |

| No. | Metode | Jumlah | Bahan | Keterangan |
|-----|-----------------|--|--|--|
| 1. | Siapkan | 125 gr 25 gr 30 gr 15 gr 15 gr 8 ml 15 gr 8 gr 50 ml | Cabai Hijau Cabai Rawit Hijau Bawang Merah Bawang Putih Tomat Hijau Air Jeruk Nipis Garam Gula Minyak | Iris Kasar Iris Kasar Kupas Kupas |
| 2. | Kukus | 125 gr 25 gr 30 gr 15 gr 15 gr | Cabai Hijau Cabai Rawit Hijau Bawang Merah Bawang Putih Tomat Hijau | Kurang lebih 5 menit |
| 3. | Tumbuk | | Bahan yang telah dikukus | Secara kasar, hingga tercampur sempurna |
| 4. | Tumis | 50 ml | Minyak Bahan yang telah di tumbuk | Hingga layu dan menimbulkan aroma |
| 5. | Tambahkan | 15 gr 8 gr 8 ml | Garam Gula Air Jeruk Nipis | Pada tumisan, masak hingga matang |
| 6. | Angkat, sajikan | | | Di atas piring |

Sumber: (Sari Bundo, 2018)

TABEL 9**Teh Talua**

| | | | |
|----------------|------------------|-----------------|------------|
| Halaman | : 1 dari 1 | Jumlah Porsi | : 5 porsi |
| Tanggal | : 16 Maret 2020 | Ukuran/Porsi | : 225 ml |
| Revisi | : - | Alat Saji | : Gelas |
| Jenis Hidangan | : Minuman | Suhu Penyajian | : 60°C |
| Lokasi | : Kabupaten Agam | Waktu Penyajian | : 25 Menit |

| No. | Metode | Jumlah | Bahan | Keterangan |
|-----|-----------|---|--|--|
| 1. | Siapkan | 200 gr 65 gr 200 gr 4 gr 625 ml 50 gr 50 ml | Telur Ayam Kampung Gula Susu Kental Manis Coklat Bubuk Air Teh Serbuk Air Jeruk Nipis | |
| 2. | Kocok | 200 gr | Telur Ayam Kampung | Di dalam 5 gelas (masing-masing 1 telur/40 gr), hingga mengembang |
| 3. | Panaskan | 625 ml 50 gr | Air Teh Serbuk | Hingga mendidih dan berubah kecoklatan |
| 4. | Tambahkan | 200 gr 50 ml | Susu Kental Manis Air Jeruk Nipis | Ke tiap masing-masing gelas |
| 5. | Masukkan | | Air Teh | Ke tiap masing-masing gelas yang sudah berisikan telur, susu kental manis dan air jeruk nipis. Tidak lupa di saring. |
| 6. | Taburkan | 8 gr | Coklat Bubuk | Di atas masing-masing teh talua |
| 7. | Sajikan | | | Selagi hangat |

Sumber: *Data Olahan Penulis, 2020.*

1.4.3 *Purchasing List*

Pada pelaksanaan persentasi makanan, dibutuhkan daftar bahan yang akan di gunakan. Hal itu ditunjang ke dalam *purchasing list* dalam proses pembelian bahan makanan, juga dapat membantu dalam menentukan kuantitas serta kualitas bahan makanan yang akan dibeli. Oleh karena itu, penulis membuat *purchasing list* dengan daftar harga per kilogram seperti yang ada pada tabel berikut. Namun juga terdapat beberapa bahan yang tidak memilik harga per kilogram, melainkan dalam jumlah lain.

TABEL 10
Purchase Order Lis

| Jumlah | | Nama Barang | Harga Per Kilogram | Harga <i>Purchase Order</i> |
|--------|----|---------------|--------------------|-----------------------------|
| 250 | gr | Beras | Rp. 13.750 | Rp. 3.437,5 |
| 250 | gr | Kentang | Rp. 18.650 | Rp. 4.662,5 |
| 270 | gr | Bawang Merah | Rp. 36.050 | Rp. 9.733,5 |
| 4 | gr | Seledri | Rp. 40.000 | Rp. 160 |
| 2 | gr | Bawang Daun | Rp. 21.050 | Rp. 42,1 |
| 7 | gr | Merica Bubuk | Rp. 210.000 | Rp. 1.470 |
| 2 | gr | Pala Bubuk | Rp. 210.000 | Rp. 420 |
| 133 | gr | Garam | Rp. 17.600 | Rp. 2.340,8 |
| 260 | gr | Telur | Rp. 28.175 | Rp. 7.325,5 |
| 1080 | ml | Minyak Goreng | Rp. 15.360 | Rp. 16.588,8 |
| 100 | gr | Lele Asap | Rp. 30.000 | Rp. 3.000 |
| 60 | ml | Tempoyak | Rp. 55.000 | Rp. 3.300 |

Lanjutan Tabel 10

| Jumlah | | Nama Barang | Harga Per Kilogram | Harga Purchase Order |
|---------------|----|----------------------|---------------------------|-----------------------------|
| 30 | gr | Cabai Merah | Rp. 55.050 | Rp. 1.651,5 |
| 10 | gr | Daun Kunyit | Rp. 40.000 | Rp. 400 |
| 65 | gr | Cabai Merah Keriting | Rp. 50.050 | Rp. 3.253,25 |
| 108 | gr | Gula Pasir | Rp. 13.200 | Rp. 1.425,6 |
| 43 | gr | Kemiri | Rp. 42.400 | Rp. 1.823,2 |
| 20 | gr | Kunyit | Rp. 12.200 | Rp. 244 |
| 50 | gr | Rebung | Rp. 16.500 | Rp. 825 |
| 70 | gr | Kacang Panjang | Rp. 16.000 | Rp. 1.120 |
| 60 | gr | Kol | Rp. 9.500 | Rp. 570 |
| 100 | gr | Nangka Muda | Rp. 30.000 | Rp. 3.000 |
| 1600 | gr | Santan Segar | Rp. 33.000 | Rp. 52.800 |
| 27 | gr | Serai | Rp. 16.350 | Rp. 441,45 |
| 3 | gr | Daun Salam | Rp. 130.000 | Rp. 390 |
| 6 | gr | Asam Kandis | Rp. 35.000 | Rp. 210 |
| 8 | gr | Daun Jeruk | Rp. 45.450 | Rp. 363,6 |
| 300 | gr | Jengkol | Rp. 41.000 | Rp. 12.300 |
| 25 | gr | Lengkuas | Rp. 13.150 | Rp. 328,75 |
| 25 | gr | Jahe | Rp. 25.000 | Rp. 625 |
| 600 | gr | Daging Bebek | Rp. 81.850 | Rp. 49.110 |
| 20 | gr | Jeruk Nipis | Rp. 24.800 | Rp. 496 |
| 3 | gr | Kayu Manis | Rp. 52.500 | Rp. 157,5 |

Lanjutan Tabel 10

| Jumlah | | Nama Barang | Harga Per Kilogram | Harga Purchase Order |
|---------------|----|-------------------|--------------------|----------------------|
| 15 | gr | Ketumbar | Rp. 42.000 | Rp. 630 |
| 275 | gr | Cabai Hijau | Rp. 26.500 | Rp. 7.287,5 |
| 40 | gr | Bawang Bombay | Rp. 27.700 | Rp. 1.108 |
| 25 | gr | Cabai Rawit Hijau | Rp. 40.000 | Rp. 1.000 |
| 15 | gr | Tomat Hijau | Rp. 9.050 | Rp. 135,75 |
| 58 | gr | Jeruk Nipis | Rp. 24.800 | Rp. 1.438,4 |
| 200 | ml | Susu Kental Manis | Rp. 9.300* | Rp. 5.027,03 |
| 4 | gr | Coklat Bubuk | Rp. 163.000 | Rp. 652 |
| 50 | gr | Teh Serbuk | Rp. 6.800** | Rp. 680 |
| 600 | gr | Ayam | Rp. 26.600 | Rp. 15.960 |
| Jumlah | | | | Rp. 217.934,23 |

*per 370 ml

** per 500 gr

1.4.4 *Recipe Costing dan Dish Costing*

Recipe costing adalah dasar perhitungan biaya dari setiap bahan dasar pembuatan yang akan digunakan di 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 porsinya. *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). Oleh karena itu penulis memutuskan untuk menggunakan persentase *costing* pada kisaran 30-35%.

Adapun berikut daftar-daftar tabel *recipe costing* dan *dish costing* yang penulis hitung berdasarkan harga yang penulis dapat dari pasar Tradisional Gerlong, Pasar Andir dan harga dari *e-commerce* seperti *Shopee* untuk beberapa bahan yang penulis sulit temukan di tempat penulis berada.

TABEL 11

Recipe Costing Nasi Putih

Jumlah Porsi : 5 Porsi

| Nama Bahan | Jumlah | Unit | Harga Pasaran | Harga Penggunaan |
|----------------------|--------|----------------------|---------------|------------------|
| Beras | 250 | Gr | Rp. 13.750 | Rp. 3.438 |
| Air | 500 | Gr | Rp. - | Rp. - |
| <i>Recipe Cost</i> | | | | Rp. 3.438 |
| <i>Dish Cost</i> | | | | Rp. 687,50 |
| <i>Food cost 30%</i> | | <i>Selling price</i> | | Rp. 2.292 |

Sumber : Data Olahan Penulis, 2020

TABEL 12***Recipe Costing Paragede***

Jumlah Porsi : 5 Porsi

| Nama Bahan | Jumlah | Unit | Harga Pasaran | Harga Penggunaan |
|----------------------|--------|----------------------|---------------|------------------|
| Kentang | 250 | gr | Rp. 18.650 | Rp. 4.663 |
| Bawang Merah | 30 | gr | Rp. 30.250 | Rp. 908 |
| Bawang Putih | 15 | gr | Rp. 36.050 | Rp. 541 |
| Seledri | 4 | gr | Rp. 40.000 | Rp. 160 |
| Bawang Daun | 2 | gr | Rp. 21.050 | Rp. 42 |
| Merica Bubuk | 2 | gr | Rp. 210.000 | Rp. 420 |
| Pala Bubuk | 2 | gr | Rp. 210.000 | Rp. 420 |
| Garam | 8 | ml | Rp. 17.600 | Rp. 141 |
| Telur | 60 | gr | Rp. 28.175 | Rp. 1.691 |
| Minyak Goreng | 500 | gr | Rp. 15.360 | Rp. 7.680 |
| <i>Recipe Cost</i> | | | | Rp. 16.664 |
| <i>Dish Cost</i> | | | | Rp. 3.332,83 |
| <i>Food cost 30%</i> | | <i>Selling price</i> | | Rp. 11.109 |

Sumber : Data Olahan Penulis, 2020

TABEL 13***Recipe Costing Asam Limbek Masiak***

Jumlah Porsi : 5 Porsi

| Nama Bahan | Jumlah | Unit | Harga Pasaran | Harga Penggunaan |
|----------------------|--------|----------------------|---------------|------------------|
| Lele Asap | 100 | gr | Rp. 30.000 | Rp. 3.000 |
| Tempoyak | 60 | ml | Rp. 55.000 | Rp. 3.300 |
| Cabe Merah | 30 | ml | Rp. 55.050 | Rp. 1.652 |
| Bawang Merah | 30 | gr | Rp. 30.250 | Rp. 908 |
| Bawang Putih | 15 | gr | Rp. 36.050 | Rp. 541 |
| Daun Kunyit | 3 | gr | Rp. 40.000 | Rp. 120 |
| Air | 200 | gr | Rp. - | Rp. - |
| garam | 15 | gr | Rp. 17.600 | Rp. 254 |
| <i>Recipe Cost</i> | | | | Rp. 9.784 |
| <i>Dish Cost</i> | | | | Rp. 1.956,75 |
| <i>Food cost 35%</i> | | <i>Selling price</i> | | Rp. 5.591 |

Sumber : Data Olahan Penulis, 2020

TABEL 14

Recipe Costing Gulai Cubadak

Jumlah Porsi : 5 Porsi

| Nama Bahan | Jumlah | Unit | Harga Pasaran | Harga Penggunaan |
|----------------------|--------|----------------------|---------------|------------------|
| Cabai Merah Keriting | 15 | gr | Rp. 50.050 | Rp. 751 |
| Bawang Merah | 30 | gr | Rp. 30.250 | Rp. 908 |
| Bawang Putih | 10 | gr | Rp. 36.050 | Rp. 361 |
| Gula Pasir | 5 | gr | Rp. 13.200 | Rp. 66 |
| Kemiri | 8 | gr | Rp. 42.400 | Rp. 339 |
| Jahe | 5 | gr | Rp. 25.000 | Rp. 125 |
| Kunyit | 5 | gr | Rp. 12.200 | Rp. 61 |
| Garam | 15 | gr | Rp. 17.600 | Rp. 264 |
| Rebung | 50 | gr | Rp. 16.500 | Rp. 825 |
| Kacang Panjang | 70 | gr | Rp. 16.000 | Rp. 1.120 |
| Kol | 60 | gr | Rp. 9.500 | Rp. 570 |
| Nangka Muda | 100 | gr | Rp. 30.000 | Rp. 3.000 |
| Kunyit | 5 | gr | Rp. 12.200 | Rp. 61 |
| Santan Segar | 250 | gr | Rp. 33.000 | Rp. 8.250 |
| Serai | 3 | gr | Rp. 16.350 | Rp. 49 |
| Daun Salam | 2 | gr | Rp. 130.000 | Rp. 260 |
| Asam Kandis | 1 | gr | Rp. 35.000 | Rp. 35 |
| Daun Kunyit | 3 | gr | Rp. 40.000 | Rp. 120 |
| Daun Jeruk | 3 | gr | Rp. 45.450 | Rp. 136 |
| <i>Recipe Cost</i> | | | | Rp. 17.300 |
| <i>Dish Cost</i> | | | | Rp. 3.460,07 |
| <i>Food cost 30%</i> | | <i>Selling price</i> | | Rp. 11.534 |

Sumber : Data Olahan Penulis, 2020

TABEL 15

Recipe Costing Rendang Jariang

Jumlah Porsi : 5 Porsi

| Nama Bahan | Jumlah | Unit | Harga Pasaran | Harga Penggunaan |
|----------------------|--------|----------------------|---------------|------------------|
| Jengkol Tua | 300 | gr | Rp. 41.000 | Rp. 12.300 |
| Santan Segar | 750 | ml | Rp. 33.000 | Rp. 24.750 |
| Daun Kunyit | 2 | gr | Rp. 40.000 | Rp. 80 |
| Daun Jeruk | 3 | gr | Rp. 45.450 | Rp. 136 |
| Serai | 4 | gr | Rp. 16.350 | Rp. 65 |
| Asam Kandis | 5 | gr | Rp. 35.000 | Rp. 175 |
| Garam | 30 | gr | Rp. 17.600 | Rp. 132 |
| Gula | 15 | gr | Rp. 13.200 | Rp. 198 |
| Cabai Merah Keriting | 50 | gr | Rp. 50.050 | Rp. 2.503 |
| Bawang Merah | 40 | gr | Rp. 30.250 | Rp. 1.210 |
| Bawang Putih | 20 | gr | Rp. 36.050 | Rp. 721 |
| Lengkuas | 10 | gr | Rp. 13.150 | Rp. 132 |
| Jahe | 10 | gr | Rp. 25.000 | Rp. 250 |
| Kemiri | 15 | gr | Rp. 42.400 | Rp. 636 |
| Kunyit | 10 | gr | Rp. 12.200 | Rp. 122 |
| <i>Recipe Cost</i> | | | | Rp. 43.806 |
| <i>Dish Cost</i> | | | | Rp. 8.761,15 |
| <i>Food cost 35%</i> | | <i>Selling price</i> | | Rp. 25.302 |

Sumber : Data Olahan Penulis, 2020

TABEL 16
Recipe Costing Ayam Pop

Jumlah Porsi : 5 Porsi

| Nama Bahan | Jumlah | Unit | Harga Pasaran | Harga Penggunaan |
|----------------------|--------|------|----------------------|------------------|
| Daging Ayam | 600 | gr | Rp. 26.600 | Rp. 15.960 |
| Santan Segar | 600 | ml | Rp. 33.000 | Rp. 19.800 |
| Bawang Merah | 30 | gr | Rp. 30.250 | Rp. 907,5 |
| Bawang Putih | 20 | gr | Rp. 36.050 | Rp. 721 |
| Kemiri | 5 | gr | Rp. 42.400 | Rp. 212 |
| Serai | 10 | gr | Rp. 16.350 | Rp. 163,5 |
| Jahe | 5 | gr | Rp. 25.000 | Rp. 125 |
| Lengkuas | 5 | gr | Rp. 13.150 | Rp. 65,75 |
| Daun Jeruk | 1 | gr | Rp. 45.450 | Rp. 45,45 |
| Garam | 10 | gr | Rp. 17.600 | Rp. 176 |
| Minyak Goreng | 500 | ml | Rp. 15.360 | Rp. 7.680 |
| <i>Recipe Cost</i> | | | | Rp. 45.856,2 |
| <i>Dish Cost</i> | | | | Rp. 9.171,24 |
| <i>Food cost 37%</i> | | | <i>Selling price</i> | Rp. 24.800 |

Sumber : Data Olahan Penulis, 2020.

TABEL 17

Recipe Costing Itiak Lado Mudo

Jumlah Porsi : 5 Porsi

| Nama Bahan | Jumlah | Unit | Harga Pasaran | Harga Penggunaan |
|----------------------|--------|------|----------------------|------------------|
| Daging Bebek | 600 | gr | Rp. 81.850 | Rp. 32.740 |
| Jeruk Nipis | 20 | gr | Rp. 24.800 | Rp. 496 |
| Minyak | 30 | ml | Rp. 15.360 | Rp. 461 |
| Kayu Manis | 3 | gr | Rp. 52.500 | Rp. 158 |
| Daun Kunyit | 2 | gr | Rp. 40.000 | Rp. 80 |
| Daun Salam | 1 | gr | Rp. 1.300 | Rp. 130 |
| Serai | 10 | gr | Rp. 16.350 | Rp. 164 |
| Daun Jeruk | 1 | gr | Rp. 45.450 | Rp. 455 |
| Lengkuas | 10 | gr | Rp. 13.150 | Rp. 132 |
| Jahe | 10 | gr | Rp. 25.000 | Rp. 250 |
| Kemiri | 15 | gr | Rp. 42.400 | Rp. 636 |
| Ketumbar | 15 | gr | Rp. 42.000 | Rp. 630 |
| Merica | 5 | gr | Rp. 210.000 | Rp. 1.050 |
| Cabe Hijau | 150 | gr | Rp. 26.500 | Rp. 3.975 |
| Bawang Merah | 80 | gr | Rp. 30.250 | Rp. 2.420 |
| Bawang Putih | 40 | gr | Rp. 36.050 | Rp. 1.442 |
| Bawang Bombay | 40 | gr | Rp. 27.700 | Rp. 1.108 |
| Garam | 40 | gr | Rp. 17.600 | Rp. 176 |
| Gula | 20 | gr | Rp. 13.200 | Rp. 264 |
| <i>Recipe Cost</i> | | | | Rp. 47.293 |
| <i>Dish Cost</i> | | | | Rp. 9.458,56 |
| <i>Food cost 35%</i> | | | <i>Selling price</i> | Rp. 27.024 |

Sumber : Data Olahan Penulis, 2020

TABEL 18***Recipe Costing Sambal Lado Mudo***

Jumlah Porsi : 5 Porsi

| Nama Bahan | Jumlah | Unit | Harga Pasaran | Harga Penggunaan |
|----------------------|--------|----------------------|---------------|------------------|
| Cabai Hijau | 125 | Gr | Rp. 26.500 | Rp. 3.313 |
| Cabai Rawit Hiiijau | 25 | Gr | Rp. 40.000 | Rp. 1.000 |
| Bawang Merah | 30 | Gr | Rp. 30.250 | Rp. 908 |
| Bawang Putih | 15 | Gr | Rp. 36.050 | Rp. 541 |
| Tomat Hijau | 15 | Gr | Rp. 9.050 | Rp. 136 |
| Air Jeruk Nipis | 8 | Ml | Rp. 24.800 | Rp. 198 |
| Garam | 15 | Gr | Rp. 17.600 | Rp. 264 |
| Gula | 8 | Gr | Rp. 13.200 | Rp. 106 |
| Minyak | 50 | Ml | Rp. 15.360 | Rp. 768 |
| <i>Recipe Cost</i> | | | | Rp. 7.233 |
| <i>Dish Cost</i> | | | | Rp. 1.446,50 |
| <i>Food cost 30%</i> | | <i>Selling price</i> | | Rp. 4.882 |

Sumber : Data Olahan Penulis, 2020

TABEL 19***Recipe Costing Teh Talua***

Jumlah Porsi : 5 Porsi

| Nama Bahan | Jumlah | Unit | Harga Pasaran | Harga Penggunaan |
|----------------------|--------|----------------------|---------------|------------------|
| Telur Ayam | 200 | Gr | Rp. 28.175 | Rp. 5.635 |
| Gula | 65 | Gr | Rp. 13.200 | Rp. 858 |
| Susu Kental Manis | 200 | Gr | Rp. 9.350* | Rp. 5.054 |
| Coklat Bubuk | 4 | Gr | Rp. 163.000 | Rp. 652 |
| Air | 625 | Ml | Rp. - | Rp. - |
| Teh Serbuk | 50 | Gr | Rp. 6.800 | Rp. 680 |
| Air Jeruk Nipis | 50 | Ml | Rp. 24.800 | Rp. 1.240 |
| <i>Recipe Cost</i> | | | | Rp. 14.119 |
| <i>Dish Cost</i> | | | | Rp. 2.823,81 |
| <i>Food cost 35%</i> | | <i>Selling price</i> | | Rp. 8.068,03 |

Sumber : Data Olahan Penulis, 2020

*per 370 ml

TABEL 20
Penghitungan *Selling Price*

| No | Item | Yield | % Food Cost | Cost per Portion | Selling Price |
|-------|--------------------|---------|-------------|------------------|----------------|
| 1 | Nasi Putih | 5 porsi | 30% | Rp. 687,50 | Rp. 2.300,00 |
| 2 | Paragede | 5 porsi | 30% | Rp. 3.332,83 | Rp. 11.100,00 |
| 3 | Asam Limbek Masiak | 5 porsi | 35% | Rp. 1.956,75 | Rp. 5.600,00 |
| 4 | Gulai Cubadak | 5 porsi | 30% | Rp. 3.460,07 | Rp. 11.500,00 |
| 5 | Rendang Jariang | 5 porsi | 35% | Rp. 8,761,15 | Rp. 25.000,00 |
| 6 | Ayam Pop | 5 porsi | 37% | Rp. 9.171,24 | Rp. 24.800,00 |
| 7 | Itiak Lado Mudo | 5 porsi | 35% | Rp. 9.458,56 | Rp. 27.000,00 |
| 8 | Sambal Lado Mudo | 5 porsi | 30% | Rp. 1.446,50 | Rp. 4.800,00 |
| 9 | Teh Talua | 5 porsi | 35% | Rp. 2.823,81 | Rp. 8.100,00 |
| TOTAL | | | | Rp. 41.098,41 | Rp. 120.200,00 |

Sumber: Data Olahan Penulis, 2020

*Nominal pada *Selling Price* merupakan hasil pembulatan

1.4.4 Daftar Nilai Nutrisi

Gizi merupakan hal penting yang harus diperhatikan dalam mengkonsumsi suatu makanan. Makanan merupakan sumber energi yang dibutuhkan untuk menjalani aktifitas sehari-hari, juga untuk memenuhi kebutuhan nutrisi dalam tubuh. Menurut Tuti Suardi “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 21

Kandungan gizi Nasi Putih

Jumlah Porsi : 5 Porsi

| No | Nama Bahan | Jumlah | Kalori (kcal) | Karbo (gr) | Lemak (gr) | Protein (gr) | Gula (gr) |
|------------|------------|--------|---------------|------------|------------|--------------|-----------|
| 1. | Beras | 250 | 427,5 | 75 | 7,5 | 7,5 | 2,5 |
| 2. | Air | 500 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Total | | | 427,5 | 75 | 7,5 | 7,5 | 2,5 |
| Per Sajian | | | 85,5 | 15 | 1,5 | 1,5 | 0,5 |

Sumber : Data Olahan Penulis (2020), www.myfitnesspal.com

TABEL 22
Kandungan gizi Paragede

Jumlah Porsi : 5 Porsi

| No | Nama Bahan | Jumlah | Kalori (kcal) | Karbo (gr) | Lemak (gr) | Protein (gr) | Gula (gr) |
|------------|--------------|--------|---------------|------------|------------|--------------|-----------|
| 1 | Kentang | 250 | 192,5 | 42,5 | 0 | 5 | 0 |
| 2 | Bawang Merah | 30 | 20 | 5 | 0 | 1 | 1 |
| 3 | Bawang Putih | 15 | 22,35 | 4,95 | 0 | 9,9 | 0,15 |
| 4 | Seledri | 4 | 0,64 | 0,12 | 0 | 0 | 0 |
| 5 | Bawang Daun | 2 | 1,22 | 0,7 | 0 | 0,05 | 0,06 |
| 6 | Merica Bubuk | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 7 | Pala Bubuk | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 8 | Garam | 8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 9 | Telur | 60 | 70 | 0 | 5 | 6 | 0 |
| Total | | | 306,71 | 53,27 | 505 | 21,95 | 1,21 |
| Per Sajian | | | 61,34 | 10,65 | 101 | 4,39 | 0,24 |

Sumber : Data Olahan Penulis (2020), www.myfitnesspal.com

TABEL 23
Kandungan gizi Asam Limbek Masiak

Jumlah Porsi : 5 Porsi

| No | Nama Bahan | Jumlah | Kalori (kcal) | Karbo (gr) | Lemak (gr) | Protein (gr) | Gula (gr) |
|------------|--------------|--------|---------------|------------|------------|--------------|-----------|
| 1 | Lele Asap | 100 | 105,80 | 0,00 | 2,68 | 18,75 | 0 |
| 2 | Tempoyak | 60 | 39 | 7,2 | 1 | 0,8 | 0,6 |
| 3 | Cabe Merah | 30 | 12 | 2,7 | 0 | 0,3 | 1,5 |
| 4 | Bawang Merah | 30 | 20 | 5 | 0 | 1 | 1 |
| 5 | Bawang Putih | 15 | 22,35 | 4,95 | 0 | 9,9 | 0,15 |
| 6 | Daun Kunyit | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 7 | Air | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 8 | garam | 15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Total | | | 199,15 | 19,85 | 3,68 | 30,75 | 3,25 |
| Per Sajian | | | 39,83 | 3,97 | 0,74 | 6,15 | 0,65 |

Sumber : Data Olahan Penulis (2020), www.myfitnesspal.com

TABEL 24**Kandungan gizi Gulai Cubadak**

Jumlah Porsi : 5 Porsi

| No | Nama Bahan | Jumlah | Kalori (kcal) | Karbo (gr) | Lemak (gr) | Protein (gr) | Gula (gr) |
|------------|----------------------|--------|---------------|------------|------------|--------------|-----------|
| 1 | Cabai Merah Keriting | 15 | 6 | 1,35 | 0 | 0,15 | 0,75 |
| 2 | Bawang Merah | 30 | 20 | 5 | 0 | 1 | 1 |
| 3 | Bawang Putih | 10 | 14,9 | 3,3 | 0 | 6,6 | 0,1 |
| 4 | Gula Pasir | 5 | 15 | 5 | 0 | 0 | 5 |
| 5 | Kemiri | 8 | 37,84 | 0 | 3,92 | 0,56 | 0 |
| 6 | Jahe | 5 | 4,5 | 1 | 0 | 0 | 0 |
| 7 | Kunyit | 5 | 2 | 0,35 | 0,05 | 0 | 0,1 |
| 8 | Garam | 15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 9 | Rebung | 50 | 14,5 | 2,5 | 0 | 0,5 | 0 |
| 10 | Kacang Panjang | 70 | 89,6 | 4,2 | 4,2 | 4,2 | 4,2 |
| 11 | Kol | 60 | 9,6 | 1,8 | 0 | 0,6 | 0 |
| 12 | Nangka Muda | 100 | 140 | 5 | 0 | 1 | 0 |
| 13 | Kunyit | 5 | 2 | 0,35 | 0,05 | 0 | 0,1 |
| 14 | Santan Segar | 250 | 532,5 | 10 | 52,5 | 0 | 5 |
| 15 | Serai | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 16 | Daun Salam | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 17 | Asam Kandis | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 18 | Daun Kunyit | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 19 | Daun Jeruk | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Total | | | 888,44 | 39,85 | 60,72 | 14,61 | 16,25 |
| Per Sajian | | | 177,69 | 7,97 | 12,14 | 2,92 | 3,25 |

Sumber : Data Olahan Penulis (2020), www.myfitnesspal.com

TABEL 25**Kandungan gizi Rendang Jariang**

Jumlah Porsi : 5 Porsi

| No | Nama Bahan | Jumlah | Kalori (kcal) | Karbo (gr) | Lemak (gr) | Protein (gr) | Gula (gr) |
|------------|----------------------|--------|---------------|------------|------------|--------------|-----------|
| 1 | Jengkol Tua | 300 | 453 | 76,8 | 4,5 | 69,9 | 0 |
| 2 | Santan Segar | 750 | 1597,5 | 30 | 157,5 | 0 | 0 |
| 3 | Daun Kunyit | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 4 | Daun Jeruk | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 5 | Serai | 4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 6 | Asam Kandis | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 7 | Garam | 30 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 8 | Gula | 15 | 45 | 15 | 0 | 0 | 15 |
| 9 | Cabai Merah Keriting | 50 | 20 | 4,5 | 0 | 0,5 | 2,5 |
| 10 | Bawang Merah | 40 | 26,67 | 6,67 | 0,00 | 1,33 | 1,33 |
| 11 | Bawang Putih | 20 | 29,8 | 6,6 | 0 | 13,2 | 0,2 |
| 12 | Lengkuas | 10 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 13 | Jahe | 10 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 14 | Kemiri | 15 | 75,68 | 0 | 7,84 | 1,12 | 0 |
| 15 | Kunyit | 10 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Total | | | 2247,65 | 139,57 | 169,84 | 86,05 | 19,03 |
| Per Sajian | | | 449,53 | 27,91 | 33,97 | 17,21 | 3,81 |

Sumber : Data Olahan Penulis (2020), www.myfitnesspal.com**TABEL 26****Kandungan gizi Ayam Pop**

Jumlah Porsi : 5 Porsi

| No | Nama Bahan | Jumlah | Kalori (kcal) | Karbo (gr) | Lemak (gr) | Protein (gr) | Gula (gr) |
|------------|--------------|--------|---------------|------------|------------|--------------|-----------|
| 1 | Daging Ayam | 600 | 2.514 | 102 | 144 | 198 | 0 |
| 2 | Santan Segar | 600 | 876 | 6 | 90 | 6 | 0 |
| 3 | Bawang Merah | 30 | 20 | 5 | 0 | 1 | 1 |
| 4 | Bawang Putih | 20 | 29,8 | 6,6 | 0 | 13,2 | 0,2 |
| 5 | Kemiri | 5 | 25,23 | 0 | 2,61 | 0,37 | 0 |
| 6 | Serai | 10 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 7 | Jahe | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 8 | Lengkuas | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 9 | Daun Jeruk | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 10 | Garam | 10 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Total | | | 3.465,03 | 119,6 | 236,61 | 218,57 | 1,2 |
| Per Sajian | | | 693 | 23,92 | 47,32 | 43,71 | 0,24 |

Sumber : Data Olahan Penulis (2020), www.myfitnesspal.com

TABEL 27

Kandungan gizi *Itiak Lado Mudo*

Jumlah Porsi : 5 Porsi

| No | Nama Bahan | Jumlah | Kalori (kcal) | Karbo (gr) | Lemak (gr) | Protein (gr) | Gula (gr) |
|------------|---------------|--------|---------------|------------|------------|--------------|-----------|
| 1 | Daging Bebek | 600 | 1080 | 0 | 36 | 174 | 0 |
| 2 | Jeruk Nipis | 20 | 5 | 2,2 | 0 | 0 | 0,2 |
| 3 | Minyak | 30 | 240 | 0 | 28 | 0 | 0 |
| 4 | Kayu Manis | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 5 | Daun Kunyit | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 6 | Daun Salam | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 7 | Serai | 10 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 8 | Daun Jeruk | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 9 | Lengkuas | 10 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 10 | Jahe | 10 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 11 | Kemiri | 15 | 75,68 | 0 | 7,84 | 1,12 | 0 |
| 12 | Ketumbar | 15 | 44,7 | 8,1 | 2,55 | 1,8 | 0 |
| 13 | Merica | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 14 | Cabe Hijau | 150 | 60 | 30 | 0 | 3,33 | 0 |
| 15 | Bawang Merah | 80 | 53,33 | 13,33 | 0,00 | 2,67 | 2,67 |
| 16 | Bawang Putih | 40 | 59,60 | 13,20 | 0,00 | 26,40 | 0,40 |
| 17 | Bawang Bombay | 40 | 16 | 3,6 | 0 | 0,4 | 1,6 |
| 18 | Garam | 40 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 19 | Gula | 20 | 60 | 20 | 0 | 0 | 20 |
| Total | | | 1694,3 | 90,4 | 74,4 | 209,7 | 24,9 |
| Per Sajian | | | 338,9 | 18,1 | 14,9 | 41,9 | 5,0 |

Sumber : Data Olahan Penulis (2020), www.myfitnesspal.com

TABEL 28**Kandungan gizi Sambal Lado Mudo**

Jumlah Porsi : 5 Porsi

| No | Nama Bahan | Jumlah | Kalori (kcal) | Karbo (gr) | Lemak (gr) | Protein (gr) | Gula (gr) |
|------------|-------------------|--------|---------------|------------|------------|--------------|-----------|
| 1 | Cabai Hijau | 125 | 50 | 25 | 0 | 2,78 | 0 |
| 2 | Cabai Rawit Hijau | 25 | 6 | 0,5 | 0 | 0,5 | 0,5 |
| 3 | Bawang Merah | 30 | 20 | 5 | 0 | 1 | 1 |
| 4 | Bawang Putih | 15 | 22,35 | 4,95 | 0 | 9,9 | 0,15 |
| 5 | Tomat Hijau | 15 | 10 | 3 | 0 | 0 | 3 |
| 6 | Air Jeruk Nipis | 8 | 0,08 | 0,88 | 0 | 0 | 0,08 |
| 7 | Garam | 15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 8 | Gula | 8 | 24 | 8 | 0 | 0 | 8 |
| 9 | Minyak | 50 | 450 | 0 | 50 | 0 | 0 |
| Total | | | 99 | 25,89 | 0,18 | 1,44 | 20,06 |
| Per Sajian | | | 19,8 | 5,178 | 0,036 | 0,288 | 4,012 |

Sumber : Data Olahan Penulis (2020), www.myfitnesspal.com**TABEL 29****Kandungan gizi Teh Talua**

Jumlah Porsi : 5 Porsi

| No | Nama Bahan | Jumlah | Kalori (kcal) | Karbo (gr) | Lemak (gr) | Protein (gr) | Gula (gr) |
|------------|-------------------|--------|---------------|------------|------------|--------------|-----------|
| 1 | Telur Ayam | 200 | 280 | 0 | 20 | 24 | 0 |
| 2 | Gula | 65 | 251,55 | 65 | 0 | 0 | 65 |
| 3 | Susu Kental Manis | 200 | 650 | 112 | 16 | 14 | 106 |
| 4 | Coklat Bubuk | 4 | 20 | 3 | 0 | 1 | 0 |
| 5 | Air | 625 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 6 | Teh Serbuk | 50 | 4 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 7 | Air Jeruk Nipis | 50 | 0,5 | 5,5 | 0 | 0 | 0,5 |
| Total | | | 1206,05 | 185,5 | 36 | 39 | 171,5 |
| Per Sajian | | | 241,21 | 37,1 | 7,2 | 7,8 | 34,3 |

Sumber : Data Olahan Penulis (2020), www.myfitnesspal.com

TABEL 30
Kandungan Kalori, Karbo, Protein & Lemak

Jumlah Porsi : 5 Porsi

| No | Nama Sajian | Kalori per Saji (kcal) | Karbo per Saji (gr) | Lemak per Saji (gr) | Protein per Saji (gr) | Gula per Saji (gr) |
|-------|--------------------|------------------------|---------------------|---------------------|-----------------------|--------------------|
| 1 | Nasi putih | 85,5 | 15 | 1,5 | 1,5 | 0,5 |
| 2 | Paragede | 61,34 | 10,65 | 101 | 4,39 | 0,24 |
| 3 | Asam Limbek Masiak | 39,83 | 3,97 | 0,74 | 6,15 | 0,65 |
| 4 | Gulai Cubadak | 177,69 | 7,97 | 12,14 | 2,92 | 3,25 |
| 5 | Rendang Jariang | 449,53 | 27,91 | 33,97 | 17,21 | 3,81 |
| 6 | Ayam Pop | 693 | 23,92 | 47,32 | 43,71 | 0,24 |
| 7 | Itiak Lado Mudo | 338,9 | 18,1 | 14,9 | 41,9 | 5,0 |
| 8 | Sambal Lado Mudo | 19,8 | 5,178 | 0,036 | 0,288 | 4,012 |
| 9 | Teh Talua | 241,21 | 37,1 | 7,2 | 7,8 | 34,3 |
| TOTAL | | 2.106,80 | 149,80 | 218,81 | 125,87 | 52 |

Sumber: Data Olahan Penulis (2020)

1.4.5 Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Penulis melakukan penelitian yang berupa *trial* pertama di dapur tempat penulis tinggal, yang berlokasi di Gegerkalong Tengah dan untuk presentasi produk nantinya akan dilaksanakan di *Kitchen* Nusantara Sekolah Tinggi Pariwisata Bandung.

2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian dilakukan dari menu diatas dilakukan dari bulan Maret hingga Juli 2020 dimulai dari pelatihan *trial* menu hingga presentasi produk.