

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Indonesia ialah negara berpulau memiliki jumlah pulau paling banyak di dunia. Ada 5 pulau utama yakni Jawa, Sumatera, Kalimantan, Papua dan Sulawesi. Sumatera merupakan satu dari beberapa pulau yang terbesar dan terdapat banyak provinsi di dalamnya. Salah satunya yaitu Sumatera Barat. Luas provinsi Sumatera Barat yaitu sekitar 42.297,3 km² . Dengan jumlah penduduk yang terdiri dari kurang lebih 4.846.909 jiwa dan merupakan etnis Minangkabau dengan mayoritas pemeluk agama Islam. Budaya Sumatera Barat sangatlah beragam, dengan banyaknya provinsi meliputi 7 kota besar dan 12 kabupaten dengan kebudayaannya sendiri. (Vannisa, 2018)

Kuliner Sumatera Barat adalah satu dari berbagai jenis kuliner Nusantara yang dikenal cukup luas dan juga sering disebut Kuliner suku Minang ini dibawa oleh perantau Minang dan dikenalkan pada kota tempat mereka merantau. Ada berbagai variasi juga resep kuliner dari berbagai wilayah di penjuru Sumatera Barat antara lain Padang, Batusangkar, Bukittinggi, Padang Panjang, Payakumbuh, Agam, Solok, Pesisir Selatan, Dahmasraya, juga lainnya. (Wikipedia, 2019)

Sama halnya seperti masakan Nusantara yang masing-masing daerahnya memiliki karakteristik yang berbeda, tergantung sumber daya alam dan kebiasaan adat dari daerah setempat. Begitu pula Sumatera Barat yang kaya akan ragam kuliner yang dimiliki. Berikut adalah ciri khas dari masakan khas Sumatera Barat :

- Bercita rasa pedas

Didasari oleh letak geografis, wilayah Sumatera Barat merupakan dataran tinggi yang memiliki suhu udara rendah. Dimana cabai dibutuhkan oleh masyarakat untuk dapat menghangatkan tubuh melalui masakan. Masyarakat Minangkabau banyak menggunakan berbagai jenis cabai dalam masakannya. Dalam pengolahannya pun masyarakat Minangkabau lebih cenderung suka mengahaluskannya menggunakan ulekan dan tidak menggunakan blender. (Andini, 2019)

- Pekat akan santan

Penggunaan santan banyak ditemui di hampir seluruh masakan khas Sumatera Barat. Baik untuk makanan gurih maupun manis, banyak menggunakan santan sebagai salah satu bahan olahannya. Air dari perasan kelapa parut ini dapat memberikan cita rasa yang gurih dan akan terasa sangat cocok bila dipadupadankan dengan rempah lain. (MAHI, 2019)

- Kaya akan bumbu dan rempah

Salah satu kekayaan kuliner Indonesia adalah dari bumbu dan rempah yang menjadi kunci kelezatan masakannya. Bumbu dan rempah dari tiap daerah tentu berbeda tergantung letak geografis dari daerah tersebut. Daun jeruk, daun kunyit, kapulaga, cengkeh, jintan dan berbagai rempah lainnya merupakan ciri khas dari kelezatan dan aroma yang terdapat dari masakan Sumatera Barat. Ada pula rempah 4 sekawan yakni lengkuas, jahe, kunyit dan serai yang diyakini dapat menetralsisir gangguan pencernaan dari mengonsumsi cabai. (MAHI, 2019)

- Memasak menggunakan tungku

Memasak dengan tungku ini mengandung nilai filosofi dimana dibutuhkan dedikasi dan kesabaran yang tinggi saat memasak sehingga masakan memiliki nilai kelezatan akan rasa dan kualitas yang baik. Memasak dengan tungku juga dapat memberi cita rasa dan aroma yang khas ketimbang menggunakan kompor. (Rohmatun, 2019)

Satu dari sekian banyak daerah di Sumatra Barat ialah Payakumbuh. Payakumbuh terdiri dari kata *Payo* yang merupakan rawa-rawa dan *Kumbuah* yaitu tanaman pohon buah *Kumbuah* (kundur). Maka nama Payakumbuh memiliki arti tumbuhan yang tumbuh di rawa. Terletak antara Gunung Bungsu dan Gunung Sago. Juga berada di daerah Bukit Barisan yang membentang di Sumatera Utara sampai Sumatera Selatan. Keadaan topografinya diantara daratan dan perbukitan dengan ketinggian 512 m di atas permukaan laut. Juga dilewati 3 sungai yakni batang Lampasi, batang Sinama dan batang Agam. Suhu di daerah kota Payakumbuh 26°C dengan kelembaban udara berkisar 45-50%. (Adrizaral, 2015)

Luas wilayah Kota Payakumbuh 80,43 km² sama juga 0,19% dari besar daerah Sumatera Barat. Pada tahun 1970, Payakumbuh sempat menjadi kota terluas sebelum akhirnya terjadi perbesaran luas daerah Kota Sawahlunto dan Kota Padang. Kota kecil dengan nama Sawahlunto seluas wilayah 6,3 km² menjadi 273,45 km², meningkat 43,4 kali dari luas awal daerahnya. Sedangkan Padang diperbesar wilayah hingga 694,96 km² membuat wilayah kota Padang dengan yang paling luas untuk daerah Sumatera Barat. Perubahan inilah yang menjadikan Sawahlunto sebagai wilayah paling luas kedua, Payakumbuh dengan wilayah paling luas ketiga.

Payakumbuh merupakan kota paling besar urutan 2 di Sumatera Barat, dan 7 kali mendapatkan penghargaan Adipura (kota terbersih) untuk kategori kota kecil. Payakumbuh sendiri terkenal dengan tradisi balap bebek terbang dan berbagai makanan seperti batiah, gelamai, dan rendang. Payakumbuh ialah kota dengan pertumbuhan ekonomi paling tinggi se-Sumatera Barat dan telah banyak memproduksi beragam produk pertanian seperti beras, susu, ternak sapi, dan gula aren. (Wikipedia, 2020)

Masyarakat kota Payakumbuh mayoritas beragama Islam sehingga kuliner tradisional khas kota Payakumbuh ini pun jarang bahkan tidak ditemui bahan non-halal seperti halnya daging babi dan alkohol. Dan dengan kondisi geografisnya yang terletak di daerah perbukitan dan di kaki gunung, menyebabkan suhu udara daerah kota Payakumbuh cenderung dingin dan membuat daerah ini memiliki tanah yang subur sehingga masyarakat setempat dapat melakukan cocok tanam. Dan tidak sedikit dari mereka yang memanfaatkan hasil dari bercocok tanam untuk dijadikan bahan untuk santapan makan sehari-hari.

Dengan keunikan dan keberagaman yang terdapat di Sumatera Barat khususnya daerah Kota Payakumbuh ini menarik minat penulis untuk mengambil judul “**Ragam Kuliner Tradisional Khas Kota Payakumbuh**”. Untuk diajukan dalam melengkapi ujian Tugas Akhir Presentasi Produk agar dapat memperkenalkan masakan dari Kota Payakumbuh.

1.2 Tujuan

A. Tujuan Formal :

Penelitian *Food Presentation* ini dibuat sebagai wujud pengaplikasian ilmu kuliner yang sudah ditempuh selama penulis belajar 3 tahun di Sekolah Tinggi Pariwisata NHI Bandung, untuk melengkapi salah satu persyaratan dalam mengikuti Ujian Sidang Diploma III Program Studi Manajemen Tata Boga di Sekolah Tinggi Pariwisata NHI Bandung.

B. Tujuan Operasional :

1. Untuk memperkenalkan masakan khas kota Payakumbuh, dengan harapan kuliner khas kota Payakumbuh dapat dikenal oleh masyarakat luas dan dapat digunakan pada bidang bisnis dan ekonomi.
2. Sebagai salah satu upaya melestarikan keberagaman budaya, tradisi, dan kuliner Indonesia.
3. Untuk melatih dan mengembangkan kemampuan penulis dalam mengetahui komoditi makanan yang terdapat dari Kota Payakumbuh.

1.3 Usulan Produk Masakan

Penulis akan menyajikan cita rasa kuliner khas Kota Payakumbuh, Sumatera Barat dalam bentuk *rijsttafel*. Pemilihan menu berdasarkan cita rasa dan keaslian dari daerah yang dipilih oleh penulis dengan menu berupa makanan pembuka, makanan utama, makanan pendamping, kudapan serta minuman seperti yang biasa dilakukan masyarakat Indonesia saat makanan tersedia di atas meja. Berikut susunan menu yang akan penulis presentasikan :

a. Perkedel Jagung

Berbahan dasar jagung yang dihaluskan dan dicampur dengan bahan lain seperti tepung dan bumbu dapur lainnya lalu digoreng sehingga kecoklatan. Makanan ini sering ditemui di sepanjang jalan lintas Pekanbaru-Payakumbuh. Penjual Perkedel Jagung biasanya menjual makanan ini kepada penumpang bus juga motor atau mobil pribadi yang melewati jalan umum lintas Sumatera Barat. (Elmira, 2019)

b. Nasi Putih

Nasi ialah bahan pangan paling penting juga menjadi makanan pokok umumnya bagi masyarakat Indonesia. Warna yang putih dengan tekstur lembut, nasi ini merupakan sumber karbohidrat yang sangat baik dan dapat menghasilkan energi. (Ramadhanny, 2017)

c. Pangek Cubadak Situjuh

Pangek adalah teknik memasak khas Minangkabau dengan cara mengentalkan racikan santan dan bumbu halus dengan api kecil terlebih dahulu sebelum memasukkan bahan utamanya. Sedangkan cubadak dalam bahasa minang berarti angka. Dan Situjuh merupakan salah satu daerah yakni kecamatan pada Kabupaten Lima Puluh Kota, Sumatera Barat. Dalam proses pemasakannya angka, bumbu dan santan tidak diaduk dan dimasak dengan api kecil. Pangek ini biasa disajikan saat acara perhelatan kawinan atau yang dalam Bahasa minang disebut baralek. Tetapi masyarakat Situjuh juga biasa membuat Pangek cubadak ini sebagai lauk untuk santapan makan sehari-hari. (Asaari, 2013)

d. Lapis Daging Payakumbuh

Daging yang dicincang kasar dan dicampur dengan telur, daun bawang, seledri dan digoreng lalu dimakan dengan kuah santan dan di tambah dengan soun. Memiliki cita rasa manis dari kecap dan gurih dari kuah santan. Yang membedakan lapis daging khas Payakumbuh ini dengan lapis daging lainnya yaitu dengan menambahkan soun. Makanan ini biasa disajikan untuk menu keluarga pada perayaan hari lebaran. (Herlina, 2015)

e. Sambalado Cangkuak

Berbahan dasar cabai merah keriting, kerupuk kulit, teri, petai dan air tajin yang diyakini masyarakat Minangkabau memiliki khasiat yang baik untuk kesehatan terutama pada bayi. Lahir dari keterbatasan ketersediaan pangan pada masyarakat Minang di masa lalu, hasil tanaman pekarangan rumah selalu dimanfaatkan masyarakat Minang untuk bisa dijadikan olahan untuk lauk pendamping nasi. Selain menghemat biaya hidup, air tajin juga menghasilkan energi dan juga berguna untuk fungsi jantung dan juga dipercaya untuk kecerdasan bagi anak-anak. (Minangkabau, 2017)

f. Rendang Telur

Rendang yang berbahan utama telur ini tidak berbentuk bulat seperti bentuk telur biasa, melainkan tipis kering seperti kerupuk dan disatukan dengan bumbu rendang yang juga kering. Rendang Telur ialah olahan produksi bisnis kuliner yang terpengaruh akibat krisis ekonomi pada tahun 1998 dimana penemu pertama Rendang Telur yaitu Ernawati yang mempunyai ternak ayam bertelur tetapi akibat dari krisis ekonomi tersebut perdagangan telur mengalami penurunan, sehingga ada keinginan untuk membuat masakan dengan kreasi dari telur maka terciptalah

Rendang telur yang renyah seperti keripik. (Rendang Yolanda Duta Besar Rendang Payakumbuh 1998-2018, n.d.)

g. Barih Randang

Sesuai dengan bahan dan prosesnya, barih yang berarti beras dan randang berarti menggongseng atau pun mengaduk terus-menerus. Adalah campuran beras ketan yang disangrai dan dihaluskan lalu dicampur dengan rebusan air santan dan gula. Berbentuk persegi empat pipih yang kalis berwarna putih dengan tekstur lunak bercita rasa yang manis. Barih randang dikenal sebagai makanan oleh-oleh, tapi nyatanya Barih randang sering dijumpai dalam prosesi pernikahan. Biasanya disajikan dalam proses manjampuk marapulai atau menjemput mempelai pria lalu diantar ke rumah mempelai wanita. Dan dihidangkan kepada para ninik mamak atau sesepuh kaum saat bertemu dalam pertemuan adat. (Ardee, n.d.)

h. Kopi Kawa

Kopi ini tidak menggunakan biji kopi namun memakai daun kopi. Aroma yang khas, dan warna tidak begitu gelap seperti kopi lainnya. Pembuatan Kopi Kawa terbilang istimewa. Sebelum diseduh, daun kopi dibakar untuk mengurangi kadar air didalamnya. Setelah itu, dijadikan remahan kecil dengan menghancurkannya. Lalu remahan itu dimasukkan ke dalam tungku berapi dan diguyur air panas. Dengan rasa yang sedikit pahit, biasanya ditambah sedikit gula merah untuk menambah rasa manis. Sebagai pengganti gelas, Kopi Kawa biasa dihidangkan dengan tempurung batok kelapa. (Kristian, 2014)

8 COURSES PAYAKUMBUH RIJSTTAFEL MENU

Perkedel Jagung

(Jagung yang dicampur dengan bumbu merah halus digoreng dengan minyak panas disajikan sebagai kudapan)

Nasi Putih

(Beras putih dikukus hingga matang dan disajikan sebagai karbohidrat pada makanan utama)

Pangek Cubadak Situjuh

(Gulai nangka muda yang direbus dengan bumbu kuning ditambah santan kental disajikan sebagai sayur pada makanan utama)

Lapis Daging Payakumbuh

(Daging sapi cincang yang digoreng dan diberi kuah santan dan kecap dihidangkan sebagai protein pada makanan utama)

Sambalado Cangkuak

(Cabai merah halus dicampur dengan teri, petai, dan kerupuk kulit yang direbus dengan air tajin disajikan sebagai sambal/pendamping pada makanan utama)

Rendang Telur

(Potongan telur yang digoreng kering lalu dicampur dengan bumbu rendang disajikan sebagai kudapan)

Bareh Randang

(Tepung beras ketan dicampur rebusan air santan dan gula yang dibentuk persegi disajikan sebagai kudapan)

Kopi Kawa

(Daun kopi kawa kering yang direbus ditambah dengan gula merah disajikan sebagai minuman)

1.4 Tinjauan Masakan

1.4.1 Tema Masakan

Tema yang penulis gunakan saat mempresentasikan masakan adalah *Rijsttafel* yang berarti dalam satu meja terdiri dari beberapa hidangan dengan nasi yang diletakkan di tengah sebagai makanan pokok. *Rijsttafel* dalam bahasa Belanda yang terdiri dari dua suku kata yaitu *rijst* yang artinya beras atau nasi , *tafel* dengan artinya meja. Maka *Rijsttafel* memiliki artian nasi meja.

1.4.2 Standard Recipe

Standard recipe ialah suatu arahan untuk menjelaskan dengan sangat detil dalam mempersiapkan menu tertentu sesuai alat takaran atau ukuran dan disajikan sesuai keinginan. Fungsi dari *standard recipe* ini ialah untuk memiliki hasil kualitas yang sama walaupun dibuat atau diproses dari orang yang berbeda. Juga dalam kuantitas jumlah bahan makanan dan porsi yang sama dengan hasil yang tepat. Dengan *standard recipe* maka dapat dipastikan kualitas dan kuantitas masakan akan tetap terjaga dari resep yang distandarisasi sehingga memiliki ketepatan dan kesamaan hasil. (Cut Risa, 2013)

TABEL 1

Standard Recipe Perkedel Jagung

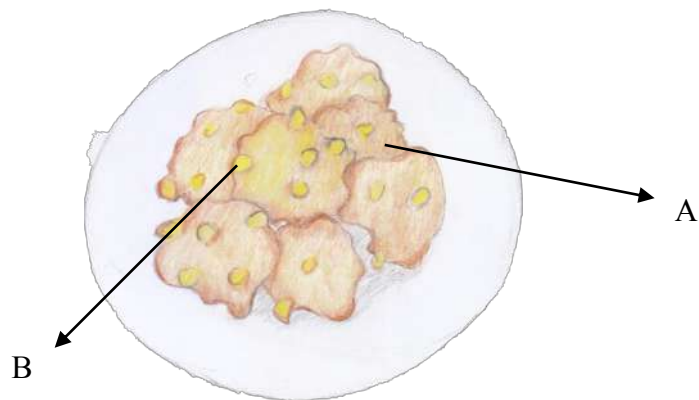
Halaman : 1 dari 1
 Tanggal : Maret 2020
 Lokasi : Payakumbuh, Sumatera Barat

Jumlah porsi : 5 porsi
 Berat porsi : 50 gr
 Suhu hidangan: Hangat

No	Methods	Quantity	Ingredients	Details
1	Persiapkan	150 gr	Jagung manis	
		7 gr	Daun bawang	Iris halus
		7 gr	Seledri	Iris halus
		15 gr	Bawang merah	Kupas
		60 gr	Tepung terigu	
		50 gr	Telur	Kocok
		7 gr	Bawang putih	Kupas
		10 gr	Cabe merah	
		5 gr	Garam	
		3 gr	Gula	
		300 ml	Minyak goreng	
2	Serut	150 gr	Jagung manis	
3	Haluskan	15 gr	Bawang merah	Dengan <i>mortar & pestle</i>
		20 gr	Cabe merah	
		7 gr	Bawang putih	
4	Campurkan	150 gr	Jagung manis	Dalam satu wadah
			Bumbu halus	
		7 gr	Daun bawang	
		7 gr	Seledri	
		50 gr	Telur	
		60 gr	Tepung terigu	
		5 gr	Garam	
		3 gr	Gula	
5	Panaskan	300 ml	Minyak goreng	Dalam penggorengan
6	Goreng		Adonan	Gunakan api sedang
7	Angkat		Adonan	Tiriskan
8	Sajikan			Hangat

Sumber: *Cookpad*, 2020 .

Gambar 1



Sumber: Olahan data penulis , 2020.

Keterangan :

A : Adonan perkedel

B : Biji jagung

TABEL 2

Standard Recipe Nasi Putih

Halaman : 1 dari 1

Tanggal : Maret 2020

Lokasi : Payakumbuh, Sumatera Barat

Jumlah porsi : 5 porsi

Berat porsi : 100 gr

Suhu hidangan: Hangat

No	Methods	Quantity	Ingredients	Details
1	Persiapkan	400 gr	Beras	Dicuci bersih
		5 gr	Daun salam	
		800 ml	Air	
		3 gr	Bawang goreng	
2	Masak	400 gr	Beras	Sampai matang menggunakan <i>rice cooker</i>
		5 gr	Daun salam	
		800 ml	Air	
3	Sajikan		Nasi	Sebagai hiasan
	Tambahkan	3 gr	Bawang goreng	

Sumber: *Olahan data penulis , 2020.*

Gambar 2**Nasi Putih**

Sumber: Olahan data penulis , 2020.

Keterangan :

A : Nasi Putih

B : Bawang goreng

TABEL 3**Standard Recipe Pangek Cubadak Situjuh**

Halaman : 1 dari 1

Jumlah porsi : 5 porsi

Tanggal : Maret 2020

Berat porsi : 70 gr

Lokasi : Payakumbuh, Sumatera Barat

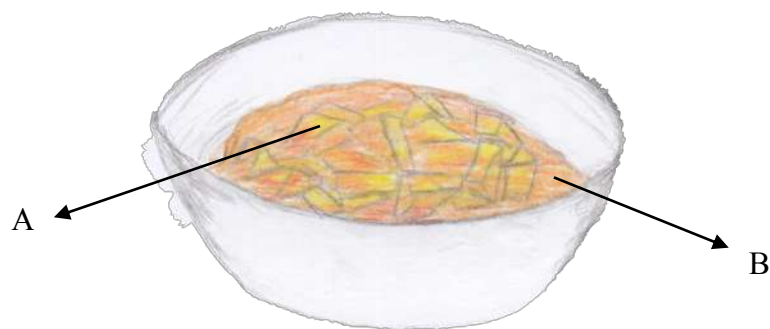
Suhu hidangan: Hangat

No	Methods	Quantity	Ingredients	Details
1	Persiapan	350 gr	Nangka muda	Potong
		50 gr	Cabe merah keriting	Cuci dan haluskan
		300 ml	Santan kental	
		5 gr	Jahe	Kupas dan haluskan
		15 gr	Kemiri	Haluskan
		20 gr	Bawang putih	Kupas dan haluskan
		7 gr	Lengkuas	Kupas dan haluskan
		40 gr	Bawang merah	Kupas dan haluskan
		3 gr	Kunyit	Kupas dan haluskan
		8 gr	Serai	Memarkan
		3 gr	Daun kunyit	
		2 gr	Daun salam	
		2 gr	Asam kandis	
		5 gr	Garam	

TABEL 3**Standard Recipe Pangek Cubadak Situjuah**

No	Methods	Quantity	Ingredients	Details
		3 gr	Gula	
		50 ml	Minyak goreng	
2	Rebus	350 gr	Nangka muda	
3	Panaskan	50 ml	Minyak goreng	Dalam belanga
4	Tumis		Bumbu halus	Hingga matang
5	Susun	8 gr	Serai	
		3 gr	Daun kunyit	
		2 gr	Daun salam	
6	Masukkan	350 gr	Nangka muda	
		300 ml	Santan kental	
7	Tambahkan	2 gr	Asam kandis	
		5 gr	Garam	
		3 gr	Gula	
8	Sajikan			Hangat

Sumber : *Imang, narasumber dari Payakumbuh, 2020.*

Gambar 3**Pangek Cubadak Situjuah**

Sumber : *Olahan Data Penulis, 2020.*

Keterangan :

A : Nangka muda

B : Gulai pangek

TABEL 4
Standard Recipe Lapis Daging Payakumbuh

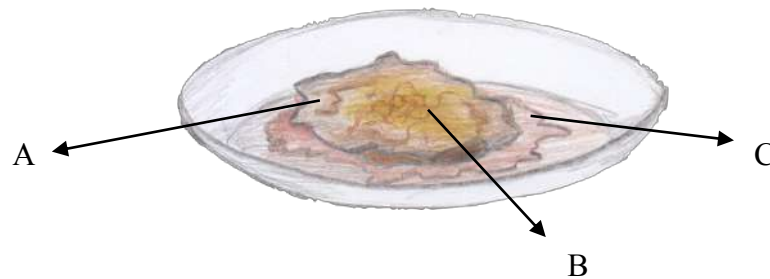
Halaman : 1 dari 1
 Tanggal : Maret 2020
 Lokasi : Payakumbuh, Sumatera Barat

Jumlah porsi : 5 porsi
 Berat porsi : 100 gr
 Suhu hidangan: Hangat

No	Methods	Quantity	Ingredients	Details
1	Persiapkan	550 gr	Daging sapi	Cincang
		50 gr	Telur	
		8 gr	Seledri	Cuci dan iris tipis
		8 gr	Daun bawang	Cuci dan iris tipis
		10 gr	Bawang merah	Kupas dan iris tipis
		5 gr	Bawang putih	Kupas dan iris tipis
		3 gr	Jahe	Kupas dan iris tipis
		3 gr	Daun salam	
		450 ml	Santan kental	
		15 ml	Kecap manis	
		30 gr	Soun	Yang sudah di blanch
		5 gr	Garam	
		2 gr	Gula	
		3 gr	Merica	
		30 ml	Minyak goreng	
2	Campurkan	550 gr	Daging sapi	Hingga tercampur rata
		50 gr	Telur	
		8 gr	Daun bawang	
		8 gr	Seledri	
		2 gr	Garam	
		3 gr	Merica	
3	Panaskan	30 ml	Minyak goreng	
4	<i>Pan fry</i>		Campuran daging	Angkat dan tiriskan.
5	Tumis	10 gr	Bawang merah	
		3 gr	Jahe	
		5 gr	Bawang putih	
		3 gr	Daun salam	
6	Masukkan	450 ml	Santan kental	
7	Tambahkan	15 ml	Kecap manis	Aduk hingga merata
8	Masukkan		Daging sapi	
		30 gr	Soun	
		3 gr	Garam	
9	Hidangkan			Hangat

Sumber: *Cookpad*, 2020 .

Gambar 4
Lapis Daging Payakumbuh



Sumber: Olahan data penulis , 2020 .

Keterangan :

A. : Lapis daging

B. : Soun

C. : Kuah santan

TABEL 5
Standard Recipe Sambalado Cangkruak

Halaman : 1 dari 1
Tanggal : Maret 2020
Lokasi : Payakumbuh, Sumatera Barat

Jumlah porsi : 5 porsi
Berat porsi : 30 gr
Suhu hidangan: Hangat

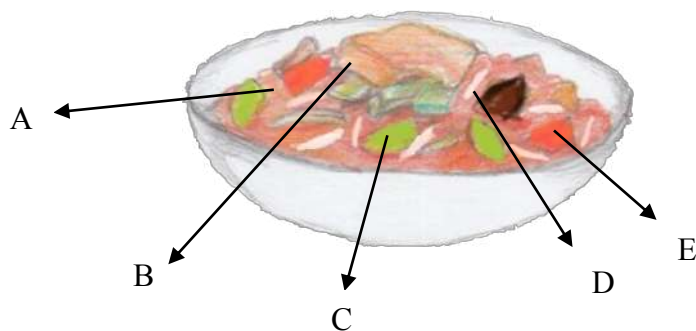
No	Methods	Quantity	Ingredients	Details
1	Persiapkan	30 gr	Teri kering	
		20 gr	Kerupuk kulit	
		10 gr	Petai	Kupas lalu belah 2
		2 gr	Daun kunyit	
		2 gr	Asam kandis	
		50 gr	Cabe merah keriting	
		30 gr	Tomat merah	Potong wedges
		12 gr	Bawang merah	Kupas dan iris tipis
		6 gr	Bawang putih	Kupas dan iris tipis
		100 ml	Air tajin	Yang masih panas
		3 gr	Garam	

TABEL 5
Standard Recipe Sambalado Cangkuak

No	Methods	Quantity	Ingredients	Details
		2 gr	Gula	
2	Rebus			Hingga matang
		50 gr	Cabe merah keriting	
3	Haluskan	50 gr	Cabe merah keriting	Giling kasar
		3 gr	Garam	
		2 gr	Gula	
4	Campur	30 gr	Teri kering	Dalam satu wadah
		2 gr	Asam kandis	
		6 gr	Bawang putih	
		2 gr	Daun kunyit	
		30 gr	Tomat merah	
		12 gr	Bawang merah	
		100 ml	Air tajin	
5	Masukkan		Cabe giling	Ke dalam campuran
6	Tambahkan	10 gr	Petai	Ke dalam campuran sambalado
		20 gr	Kerupuk kulit	
7	Sajikan			Hangat

Sumber : *Cookpad*, 2020.

Gambar 5
Sambalado Cangkuak



Sumber : Olahan Data Penulis, 2020.

Keterangan :

A : Sambalado air tajin

D : Teri medan

B : Kerupuk Kulit

E : Tomat merah

C : Petai

TABEL 6
Standard Recipe Rendang Telur

Halaman : 1 dari 1
 Tanggal : Maret 2020
 Lokasi : Payakumbuh, Sumatera Barat

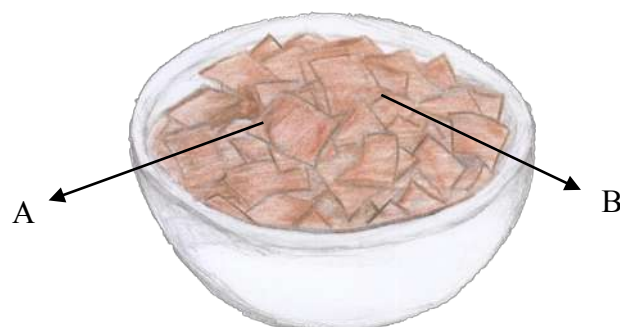
Jumlah porsi : 5 porsi
 Berat porsi : 50 gr
 Suhu hidangan: Hangat

No	Methods	Quantity	Ingredients	Details
1	Persiapkan	200 gr	Telur	
		60 gr	Tepung terigu	
		50 ml	Air	
		10 gr	Garam	
		8 gr	Serai	Memarkan
		2 gr	Daun jeruk	
		2 gr	Daun salam	
		200 ml	Santan kental	
		15 gr	Bawang merah	Kupas dan haluskan
		20 gr	Cabe merah keriting	Cuci dan haluskan
		7 gr	Jahe	Kupas dan haluskan
		3 gr	Kunyit	Kupas dan haluskan
		5 gr	Bawang putih	Kupas dan haluskan
		7 gr	Lengkuas	Kupas dan haluskan
		3 gr	Merica	Haluskan
		7 gr	Ketumbar	Haluskan
		3 gr	Gula	Haluskan
		300 ml	Minyak goreng	
2	Campur	200 gr	Telur	Kocok
		60 gr	Tepung terigu	
		50 ml	Air	
		15 gr	Garam	
3	Panaskan	10 ml	Minyak goreng	
4	Goreng	200 gr	Telur	Dalam teflon. Bentuk tipis dan potong persegi
		60 gr	Tepung terigu	
		50 ml	Air	
		15 gr	Garam	
5	Panaskan	250 ml	Minyak goreng	

TABEL 6**Standard Recipe Rendang Telur**

No	Methods	Quantity	Ingredients	Details
6	Goreng	200 gr	Telur	Masak hingga mekar
		60 gr	Tepung terigu	
		50 ml	Air	
		15 gr	Garam	
7	Panaskan	40 ml	Minyak goreng	Sampai matang
	Tumis		Bumbu halus	
		1 lbs	Daun salam	
		8 gr	Serai	
	2 lbs	Daun jeruk		
8	Tambahkan	200 ml	Santan kental	Hingga bumbu kering
9	Masukkan		Telur	Aduk hingga rata.
10	Sajikan			Hangat

Sumber : Febri, 2014

Gambar 6**Rendang Telur**

Sumber : Olahan Data Penulis, 2020.

Keterangan :

A : Bumbu rendang

B : Telur

TABEL 7
Standard Recipe Barih Randang

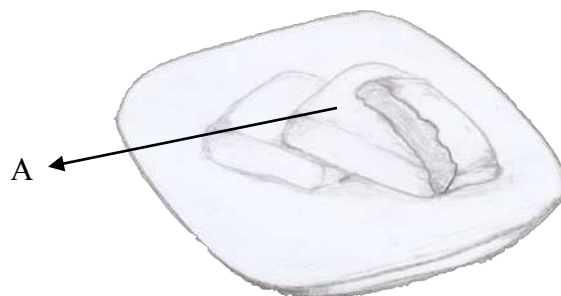
Halaman : 1 dari 1
 Tanggal : Maret 2020
 Lokasi : Payakumbuh, Sumatera Barat

Jumlah porsi : 5 porsi
 Berat porsi : 30 gr
 Suhu hidangan: Suhu ruang

No	Methods	Quantity	Ingredients	Details
1	Persiapkan	150 gr	Beras Ketan	
		150 ml	Santan kental	
		3 gr	Daun pandan	
		150 gr	Gula	
		5 gr	Garam	
2	Sangrai	150 gr	Beras Ketan	Hingga matang
3	Haluskan	150 gr	Beras Ketan	Menjadi bubuk
4	Rebus	150 ml	Santan kental	Sampai mengental
		150 gr	Gula	
		5 gr	Garam	
		3 gr	Daun pandan	
5	Campur	150 ml	Santan kental	Hingga merata
		150 gr	Beras ketan	
		150 gr	Gula	
		5 gr	Daun pandan	
6	Bentuk	150 gr	Santan kental	Membentuk persegi panjang
		150 ml	Beras ketan	
		150 gr	Gula	
		5 gr	Garam	
7	Potong	150 gr	Santan kental	
		150 ml	Beras ketan	
		150 gr	Gula	
		5 gr	Garam	
8	Sajikan			

Sumber : Ibu Nurlaili, 2020.

Gambar 7
Bareh Randang



Sumber : Olahan Data Penulis, 2020 .

Keterangan :

A : Bareh Randang

TABEL 8
Standard Recipe Kopi Kawa

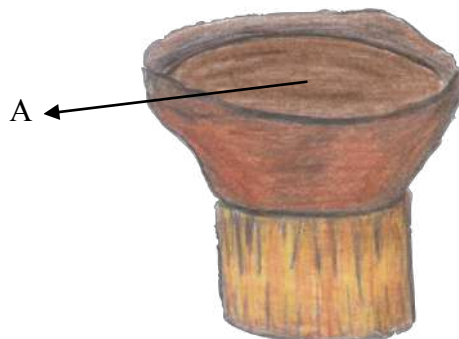
Halaman : 1 dari 1
Tanggal : Maret 2020
Lokasi : Payakumbuh, Sumatera Barat

Jumlah porsi : 5 porsi
Berat porsi : 200 ml
Suhu hidangan: Panas

No	Methods	Quantity	Ingredients	Details
1	Persiapkan	50 gr	Daun kopi	Kering
		15 gr	Gula merah	
		1 L	Air	
2	Panaskan	1 L	Air	
3	Tambahkan	50 gr	Daun kopi	
4	Masukkan		Air kopi	Ke dalam gelas saji
		15 gr	Gula merah	
5	Sajikan			Panas

Sumber : Yulius, 2014.

Gambar 8
Kopi Kawa



Sumber : Olahan Data Penulis, 2020.

Keterangan :

A : Air Kopi kawa

1.4.3 Recipe Costing

Recipe costing merupakan perhitungan harga per-bahan masakan yang kemudian diolah pada resep guna sebagai standar dalam perhitungan makanan yang akan digunakan. “*To find the total cost, on lists each ingredient and quantity from the standard recipe multiplied with the quantity of each ingredients by the unit cost for that ingredients*” (Dittmer, 2008).

Sementara *Dish costing* adalah perhitungan harga makanan perporisi. Apabila suatu resep diperuntukkan untuk lima porsi, maka dalam menghitung *Dish costing* jumlah *Recipe costing* dibagi lima. Dari perhitungan *Dish costing* ini nantinya dapat ditentukan *Selling price*.

Selling price ialah harga jual merupakan perhitungan presentasi berbagai biaya yaitu *overhead*, *labor cost*, *material cost*, dan *profit* yang

ditambahkan. “*The Cost of food and beverage in the commercial sector is usuall in the region of 30%-35% of the total operating cost.*” (Davis, 1991)

TABEL 9
Recipe Costing Perkedel Jagung

Nama bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasaran	Harga Penggunaan
Jagung manis	150 gr	/kg	Rp 11.400	Rp 1.710
Bawang putih	7 gr	/kg	Rp 32.000	Rp 224
Seledri	7 gr	/kg	Rp 35.000	Rp 245
Telur	50 gr	/kg	Rp 21.000	Rp 1.050
Bawang merah	15 gr	/kg	Rp 25.000	Rp 375
Tepung terigu	60 gr	/kg	Rp 2.000	Rp 120
Daun bawang	7 gr	/kg	Rp 20.000	Rp 140
Garam	5 gr	/kg	Rp 12.800	Rp 64
Cabe merah	10 gr	/kg	Rp 16.000	Rp 160
Gula	3 gr	/kg	Rp 13.000	Rp 39
Minyak goreng	300 ml	/l	Rp 16.000	Rp 4.800
Recipe Costing				Rp 8.927
Dish Costing				Rp 1.800
Food Cost 35%		Selling Price		Rp 5.100

Sumber: *Olahan data penulis , 2020.*

TABEL 10
Recipe Costing Nasi Putih

Nama bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasaran	Harga Penggunaan
Beras	400 gr	/kg	Rp 18.000	Rp 7.200
Daun salam	5 gr	/kg	Rp 10.000	Rp 50
Bawang goreng	3 gr	/kg	Rp 25.000	Rp 75
Recipe Costing				Rp 7.325
Dish Costing				Rp 1.500
Food Cost 30%		Selling Price		Rp 4.900

Sumber: *Olahan data penulis , 2020 .*

TABEL 11

Recipe Costing Pangek Cubadak Situjuh

No	Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasaran	Harga Penggunaan
1	Nangka muda	350 gr	/kg	Rp 25.000	Rp 8.750
2	Daun salam	2 gr	/kg	Rp 6.000	Rp 12
3	Bawang merah	40 gr	/kg	Rp 25.000	Rp 1.000
4	Kemiri	15 gr	/kg	Rp 45.000	Rp 675
5	Bawang putih	20 gr	/kg	Rp 32.000	Rp 640
6	Santan kental	300 ml	/l	Rp 38.000	Rp 11.400
7	Lengkuas	7 gr	/kg	Rp 20.000	Rp 140
8	Jahe	5 gr	/kg	Rp 50.000	Rp 25
9	Kunyit	3 gr	/kg	Rp 15.000	Rp 45
10	Serai	8 gr	/kg	Rp 15.000	Rp 120
11	Daun kunyit	3 gr	ikat	Rp 1.000	Rp 3
12	Cabe merah keriting	50 gr	/kg	Rp 16.000	Rp 800
13	Asam kandis	2 gr	/kg	Rp 45.000	Rp 90
14	Garam	5 gr	/kg	Rp 12.800	Rp 64
15	Gula	3 gr	/kg	Rp 13.000	Rp 39
16	Minyak goreng	50 ml	/l	Rp 16.000	Rp 800
Recipe Costing					Rp 17.003
Dish Costing					Rp 3.400
Food Cost 30%			Selling Price		Rp 11.300

Sumber: *Olahan data penulis*, 2020.

TABEL 12

Recipe Costing Lapis Daging Payakumbuh

No	Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasaran	Harga Penggunaan
1	Telur	50 gr	/kg	Rp 25.000	Rp 750
2	Daging sapi	550 gr	/kg	Rp 65.000	Rp 35.750
3	Seledri	8 gr	/kg	Rp 45.000	Rp 360
4	Daun bawang	8 gr	/kg	Rp 35.000	Rp 280
5	Bawang merah	10 gr	/kg	Rp 25.000	Rp 250
6	Bawang putih	5 gr	/kg	Rp 32.000	Rp 160
7	Jahe	3 gr	/kg	Rp 50.000	Rp 150
8	Kecap manis	15 ml	/l	Rp 23.000	Rp 345
9	Santan kental	450 ml	/l	Rp 38.000	Rp 17.100
10	Daun salam	3 gr	/kg	Rp 6.000	Rp 18
11	Minyak goreng	30 ml	/l	Rp 16.000	Rp 480
12	Merica	3 gr	/kg	Rp 63.000	Rp 89
13	Gula	3 gr	/kg	Rp 13.000	Rp 39
14	Garam	5 gr	/kg	Rp 12.800	Rp 64
15	Soun	30 kg	/kg	Rp 24.000	Rp 720

Lanjutan Tabel 12

Recipe Costing		Rp 56.555
Dish Costing		Rp 11.300
Food Cost 35%	Selling Price	Rp 32.300

Sumber: *Olahan data penulis , 2020 .*

TABEL 13***Recipe Costing Sambalado Cangkuak***

No	Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasaran	Harga Penggunaan
1	Teri kering	30 gr	/kg	Rp 150.000	Rp 4.500
2	Kerupuk kulit	20 gr	bks	Rp 2.000	Rp 40
3	Petai	10 gr	ppn	Rp 6.000	Rp 60
4	Daun kunyit	2 gr	ikat	Rp 1.000	Rp 2
5	Bawang merah	12 gr	/kg	Rp 25.000	Rp 30
6	Cabe merah keriting	50 gr	/kg	Rp 16.000	Rp 800
7	Bawang putih	6 gr	/kg	Rp 32.000	Rp 192
8	Asam kandis	2 gr	/kg	Rp 45.000	Rp 90
9	Tomat	30 gr	/kg	Rp 8.000	Rp 240
10	Air tajin	100 ml	/l	-	-
11	Garam	3 gr	/kg	Rp 12.800	Rp 38
12	Gula	2 Gr	/kg	Rp 13.000	Rp 26
Recipe Costing					Rp 6.038
Dish Costing					Rp 1.200
Food Cost 30%			Selling Price		Rp 4.000

Sumber: *Olahan data penulis , 2020 .*

TABEL 14
Recipe Costing Rendang Telur

No	Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasaran	Harga Penggunaan
1	Telur	200 gr	/kg	Rp 21.000	Rp 4.200
2	Tepung terigu	60 gr	/kg	Rp 15.000	Rp 900
3	Air	50 ml	/l	-	-
4	Daun jeruk	2 gr	/kg	Rp 25.000	Rp 50
5	Serai	8 gr	/kg	Rp 15.000	Rp 120
6	Garam	10 gr	/kg	Rp 12.800	Rp 128
7	Daun salam	2 gr	/kg	Rp 6.000	Rp 12
8	Santan kental	200 ml	/l	Rp 38.000	Rp 7.600
9	Bawang putih	7 gr	/kg	Rp 32.000	Rp 224
10	Kunyit	3 gr	/kg	Rp 15.000	Rp 45
11	Cabe merah keriting	20 gr	/kg	Rp 16.000	Rp 320
12	Bawang merah	15 gr	/kg	Rp 25.000	Rp 375
13	Jahe	5 gr	/kg	Rp 50.000	Rp 250
14	Lengkuas	7 gr	/kg	Rp 20.000	Rp 140
15	Gula	3 gr	/kg	Rp 13.000	Rp 39
16	Minyak goreng	300 ml	/l	Rp 16.000	Rp 4.800
17	Merica	3 gr	/kg	Rp 63.000	Rp 189
18	Ketumbar	7 gr	/kg	Rp 30.000	Rp 210
Recipe Costing					Rp 19.602
Dish Costing					Rp 3.900
Food Cost 30%			Selling Price		Rp 13.000

Sumber: *Olahan data penulis*, 2020 .

TABEL 15
Recipe Costing Barih Randang

No	Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasaran	Harga Penggunaan
1	Beras Ketan	150 gr	/kg	Rp 15.500	Rp 2.325
2	Gula	150 gr	/kg	Rp 13.000	Rp 1.950
3	Daun pandan	3 gr	/kg	Rp 9.000	Rp 27
4	Garam	5 gr	/kg	Rp 13.000	Rp 64
5	Santan	150 ml	/l	Rp 38.000	Rp 5.700
Recipe Costing					Rp 10.066
Dish Costing					Rp 2.000
Food Cost 31%			Selling Price		Rp 6.500

Sumber: *Olahan data penulis*, 2020 .

TABEL 16
Recipe Costing Kopi Kawa

No	Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasaran	Harga Penggunaan
1	Daun kopi	50 gr	/kg	Rp 100.000	Rp 5.000
2	Gula merah	15 gr	/kg	Rp 13.000	Rp 195
3	Air	1 l	/l	-	-
Recipe Costing					Rp 5.195
Dish Costing					Rp 1.000
Food Cost 30%			Selling Price		Rp 3.400

Sumber: *Olahan data penulis , 2020 .*

TABEL 17
Penghitungan Selling Price

No	Item	Yield	% Food Cost	Cost per Portion	Selling Price
1	Perkedel Jagung	5 porsi	35%	Rp 1.800	Rp 5.100
2	Nasi Putih	5 porsi	30%	Rp 1.500	Rp 4.900
3	Pangek Cubadak Situjuah	5 porsi	30%	Rp 3.400	Rp 11.300
4	Lapis Daging Payakumbuh	5 porsi	35%	Rp 11.300	Rp 32.300
5	Sambalado Cangkuak	5 porsi	30%	Rp 1.200	Rp 4.000
6	Rendang Telur	5 porsi	30%	Rp 3.900	Rp 13.000
7	Bareh Randang	5 porsi	31%	Rp 2.000	Rp 6.500
8	Kopi Kawa	5 porsi	30%	Rp 1.000	Rp 3.400
TOTAL				Rp 26.100	Rp 80.500

Sumber: *Olahan data penulis , 2020 .*

1.4.4 Nilai Gizi

Gizi merupakan persediaan makanan yang dibutuhkan oleh organisme maupun sel-sel untuk bertahan hidup. Gizi juga berbicara mengenai bagaimana penyakit yang dapat dicegah atau diminimalisir dengan memakan makanan yang sehat. Zat gizi yang dapat menghasilkan energi ialah lemak, protein dan karbohidrat. Oksidasi zat gizi ini sangat diperlukan tubuh agar dapat beraktivitas dan melakukan kegiatan sehari-hari. (Sunita, 2009)

TABEL 18
Kandungan Gizi Perkedel Jagung

No	Nama Bahan	Jumlah	Kalori (kcal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Gula (gr)
1	Telur	50 gr	74	0,38	4,97	6,29	70	0,38
2	Daun Bawang	7 gr	4	0,99	0,02	0,11	1	0,27
3	Selederi	7 gr	1	0,21	0,01	0,05	6	0,09
4	Jagung manis	150 gr	129	28,53	1,77	4,83	23	4,83
5	Tepung terigu	60 gr	218	45,79	0,59	6,2	1	0,16
6	Bawang putih	7 gr	10	2,31	0,04	0,45	1	0,07
7	Garam	5 gr	-	-	-	-	1938	-
8	Cabe merah	10 gr	4	0,88	0,04	0,19	1	0,53
9	Bawang merah	15 gr	11	2,52	0,02	0,38	2	1,18
10	Minyak goreng	300 ml	2700	-	300	-	-	-
11	Gula	3 gr	12	3	-	-	-	2,99
Total			3163	84,61	307,46	18,5	2043	10,5
Total/porsi			632,6	16,922	61,492	3,7	408,6	2,1

Sumber: *Olahan data penulis 2020* , www.happyforks.com

TABEL 19
Kandungan Gizi Nasi Putih

No	Nama Bahan	Jumlah	Kalori (kcal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (gr)	Gula (gr)
1	Beras	400 gr	492	104,2	1,48	11,64	8	0,44
2	Bawang merah	3 gr	72	17	0,1	2,5	0,2	0,08
3	Daun salam	5 gr	11,1	1	-	-	0,1	-
Total			575,1	122,2	1,56	14,14	8,3	0,52
Total/porsi			115,02	24,44	0,316	2,828	1,66	0,104

Sumber: *Olahan data penulis 2020* , www.happyforks.com

TABEL 20
Kandungan Gizi Pangek Cubadak Situjuh

No	Nama Bahan	Jumlah	Kalori (kcal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Gula (gr)
1	Nangka muda	350 gr	143	34,88	0,96	2,58	3	28,62
2	Cabe merah keriting	50 gr	20	4,41	0,22	0,94	5	2,65
3	Santan kental	300 ml	230	5,54	23,84	2,29	15	3,34
4	Bawang merah	40 gr	29	6,72	0,04	1	5	3,15
5	Bawang putih	20 gr	30	6,61	0,1	1,27	3	0,2
6	Kemiri	15 gr	196	3,93	20,4	2,6	-	1,13
7	Lengkuas	7 gr	87	15,3	0,6	1,2	1,2	6,3
8	Jahe	5 gr	17	3,58	0,21	0,45	1	0,17
9	Kunyit	3 gr	9	2,01	0,1	0,29	1	0,1
10	Serai	8 gr	8	2,02	0,04	0,15	-	-
11	Daun kunyit	3 gr	32	7,11	0,3	0,73	5	0,68
12	Daun salam	2 gr	94	20,14	0,98	2,9	8	0,96
13	Asam kandis	2 gr	50	12,66	0,25	0,91	3	-
14	Minyak goreng	50 ml	450	-	50	-	-	-
15	Gula	3 gr	12	3	-	-	-	2,99
16	Garam	5 gr	-	-	-	-	1938	-
Total			1407	127,91	98,04	17,31	1988,2	50,29
Total/porsi			281,4	25,582	19,608	3,462	397,64	10,058

Sumber: *Olahan data penulis 2020* , www.happyforks.com

TABEL 21
Kandungan Gizi Lapis Daging Payakumbuh

No	Nama Bahan	Jumlah	Kalori (kcal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Gula (gr)
1	Daun salam	3 gr	11,1	1	-	-	1	-
2	Telur	50 gr	74	0,38	4,97	6,29	70	0,38
3	Seledri	8 gr	1	0,24	0,01	0,06	6	0,11
4	Daun bawang	8 gr	5	1,13	0,02	0,12	2	0,31
5	Bawang merah	10 gr	7	1,68	0,01	0,25	1	0,79
6	Bawang putih	5 gr	7	1,65	0,03	0,32	1	0,05
7	Jahe	3 gr	10	2,15	0,13	0,27	1	0,1
8	Daging sapi	550 gr	1056	-	70,02	106,81	374	-
9	Santan kental	450 ml	1035	24,93	107,28	10,31	68	15,03
10	Kecap manis	15 ml	60	15	-	-	400	13
11	Soun	30 gr	250	62	-	1	10	-
12	Minyak goreng	30 ml	270	-	30	-	-	-
13	Gula	3 gr	12	3	-	-	-	2,99
14	Merica	3 gr	9	2,06	0,06	0,31	-	-
15	Garam	5 gr	-	-	-	-	1938	-
Total			2807,1	115,22	212,53	125,74	2872	32,76
Total/porsi			561,42	23,044	42,506	24,148	574,4	6,552

Sumber: *Olahan data penulis 2020* , www.happyforks.com

TABEL 22
Kandungan Gizi Sambalado Canguak

No	Nama Bahan	Jumlah	Kalori (kcal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Gula (gr)
1	Teri kering	30 gr	39	-	1,45	6,11	31	-
2	Kerupuk kulit	20 gr	189	-	11	22	-	-
3	Petai	10 gr	34	4	-	2	2	-
4	Daun kunyit	2 gr	4,1	89,93	-	-	-	-
5	Asam kandis	2 gr	130	63	0,6	2,8	2,8	-
6	Cabe merah keriting	50 gr	20	4,41	0,22	0,94	5	2,65
7	Tomat merah	30 gr	5	1,17	0,06	0,26	2	0,79
8	Bawang merah	12 gr	9	2,02	0,01	0,3	1	0,94
9	Bawang putih	6 gr	9	1,98	0,03	0,38	1	0,06
10	Air tajin	100 ml	175	53	67	4	-	-
11	Garam	3 gr	-	-	-	-	1163	-
12	Gula	2 gr	8	2	-	-	-	2
Total			630,1	223,53	80,41	38,94	1207,8	6,44
Total/porsi			126,02	44,706	16,082	7,788	241,56	1,288

Sumber: *Olahan data penulis 2020* , www.happyforks.com

TABEL 23
Kandungan Gizi Rendang Telur

No	Nama Bahan	Jumlah	Kalori (kcal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Gula (gr)
1	Telur	200 gr	294	1,54	19,88	25,16	280	1,54
2	Tepung terigu	60 gr	204	43,18	1,5	7,93	1	0,25
3	Air	50 ml	-	-	-	-	2	-
4	Minyak goreng	300 ml	2700	-	300	-	-	-
5	Serai	8 gr	8	2,02	0,04	0,15	-	-
6	Daun jeruk	2 gr	29	9	0,3	1,1	0,2	-
7	Daun salam	2 gr	94	20,14	0,98	2,9	8	0,96
8	Santan kental	200 ml	460	11,08	47,68	4,58	30	6,68
9	Cabe merah keriting	20 gr	8	1,76	0,09	0,37	2	1,06
10	Bawang merah	15 gr	11	2,52	0,02	0,38	2	1,18
11	Bawang putih	7 gr	10	2,31	0,04	0,45	1	0,07
12	Kunyit	3 gr	9	2,01	0,1	0,29	1	0,1
13	Jahe	5 gr	17	3,58	0,21	0,45	1	0,17
14	Lengkuas	7 gr	87	15,3	0,6	1,2	1,2	6,3
15	Merica	3 gr	9	2,06	0,06	0,31	-	-
16	Ketumbar	7 gr	21	3,85	1,24	0,87	2	-
17	Gula	3 gr	12	3	-	-	-	2,99
18	Garam	3 gr	-	-	-	-	1163	-
Total			3973	123,35	372,74	46,14	4207,4	21,3
Total/porsi			794,6	24,67	74,548	9,228	841,48	4,26

Sumber: *Olahan data penulis 2020* , www.happyforks.com

TABEL 24
Kandungan Gizi Barih Randang

No	Nama Bahan	Jumlah	Kalori (kcal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Gula (gr)
1	Beras ketan	150 gr	48	10,54	0,1	1,01	2	0,02
2	Santan	150 ml	230	5,54	23,84	2,29	15	3,34
3	Daun pandan	3 gr	1,08	-	-	-	-	-
4	Garam	5 gr	-	-	-	-	1983	-
5	Gula	150 gr	581	149,97	-	-	2	149,7
Total			860,08	166,05	23,94	3,3	2002	153,06
Total/porsi			172,02	33,21	4,788	0,66	400,4	30,612

Sumber: *Olahan data penulis 2020* , www.happyforks.com

TABEL 25
Kandungan Gizi Kopi Kawa

No	Nama Bahan	Jumlah	Kalori (kcal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Gula (gr)
1	Air	1 L	-	-	-	-	10	-
2	Gula merah	15 gr	190	49,05	-	0,06	14	48,51
3	Daun kopi	50gr	2	0,2	0,03	0,18	3	-
	Total		192	49,25	0,03	0,24	27	48,51
	Total/porsi		38,4	9,85	0,006	0,048	5,4	9,702

Sumber: *Olahan data penulis 2020* , www.happyforks.com

TABEL 26
Kandungan Kalori

Jumlah porsi : 5 Porsi

Nama Sajian	Kalori per Saji (kcal)
Perkedel Jagung	632,6
Nasi Putih	115,02
Pangek Cubadak Situjuah	281,4
Lapis Daging Payakumbuh	561,42
Sambalado Cangkuak	126,02
Rendang Telur	794,6
Bareh Randang	172,02
Kopi Kawa	38,4
TOTAL	2721,48

Sumber : *Olahan data penulis, 2020* .

1.4.5 Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Penulis meneliti dan menjalani latihan di rumah sendiri yang bertempat di Jalan Aman Gang Melati no. 3 Duri-Riau. Dan ujian *food presentation* yang terencana dilakukan di dapur Nusantara Restoran Sekolah Tinggi Pariwisata NHI Bandung.

2. Waktu Penelitian

Waktu kegiatan trial dan penelitian dilaksanakan sejak bulan Februari hingga Juli 2020.