

**CITA RASA RAGAM KULINER KOTA PEKANBARU,  
PROVINSI RIAU**

**TUGAS AKHIR**

**Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat dalam menempuh Tugas Akhir  
Program Diploma III Manajemen Tata Boga  
Tahun Akademik 2020**



**Oleh :**

**SYAGITA DESTRIANA WINARDI**  
**Nomor Induk : 201722142**

**PROGRAM STUDI  
MANAJEMEN TATA BOGA**

**SEKOLAH TINGGI PARIWISATA  
BANDUNG  
2020**

## LEMBAR PENGESAHAN

JUDUL SKRIPSI/PROYEK AKHIR/TUGAS AKHIR

CITA RASA RAGAM KULINER KOTA PEKANBARU, PROVINSI RIAU

NAMA : Syagita Destriana W  
NIM : 201722142  
PROGRAM STUDI : Manajemen Tata Boga  
JURUSAN : Perhotelan

Pembimbing I,



**Moch. Nurrochman, S.Sos., M.Pd**

NIP.19630302 199503 1 001

Pembimbing II,



**Sukarno Wibowo, SE., MM.**

NIP.19731017 200605 1 001

Bandung, 4 September 2020

Mengetahui,

Kepala Bagian Administrasi Akademik dan  
Kemahasiswaan,

Menyetujui,

Ketua Sekolah Tinggi Pariwisata Bandung



**Andar Danova L. Goeltom, S.Sos., M.Sc**

NIP.19710506 199803 1 001

**Faisal, MM.Par.,CHE**

NIP. 19730706 199503 1 001

PERNYATAAN MAHASISWA

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : Syagita Destriana Winardi  
Tempat/Tanggal Lahir : Bandung, 4 Desember 1998  
NIM : 201722142  
Program Studi : Manajemen Tata Boga  
Jurusan : Perhotelan

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Tugas Akhir/Proyek Akhir/Skripsi yang berjudul:  
**CITA RASA RAGAM KULINER KOTA PEKANBARU, PROVINSI RIAU** ini adalah merupakan hasil karya dan hasil penelitian saya sendiri, bukan merupakan hasil penjiplakan, pengutipan, penyusunan oleh orang atau pihak lain atau cara-cara lain yang tidak sesuai dengan ketentuan akademik yang berlaku di STP Bandung dan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan kecuali arahan dari Tim Pembimbing.
2. Dalam Tugas Akhir/Proyek Akhir/Skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang atau pihak lain kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan sumber, nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
3. Surat Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, apabila dalam naskah Tugas Akhir/Proyek Akhir/Skripsi ini ditemukan adanya pelanggaran atas apa yang saya nyatakan di atas, atau pelanggaran atas etika keilmuan, dan/atau ada klaim terhadap keaslian naskah ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini dan sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Sekolah Tinggi Pariwisata Bandung ini serta peraturan-peraturan terkait lainnya.
4. Demikian Surat Pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bandung, 29 Agustus 2020

Yang membuat pernyataan,



**Syagita Destriana Winardi**

NIM 201722142

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan Tugas Akhir dengan judul **“CITA RASA RAGAM KULINER KOTA PEKANBARU, PROVINSI RIAU”**.

Tugas akhir ini disusun sebagai syarat akademik dalam penyelesaian studi program Diploma III dalam program studi Manajemen Tata Boga di Sekolah Tinggi Pariwisata Bandung.

Melalui penulisan Tugas Akhir ini penulis tidak lupa menyampaikan rasa terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada semua pihak terkait yang telah membantu dalam kelancaran dan keberhasilan penulis dalam penyusunan Tugas Akhir dan menyelesaikan studi di bidang Manajemen Tata Boga. Maka dari itu penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Allah SWT, Tuhan Yang Maha Esa, atas rahmat dan karunia-Nya.
2. Bapak Faisal, MM.Par., CHE., selaku Ketua Sekolah Tinggi Pariwisata Bandung.
3. Bapak Andar Danova L. Goeltom, S.Sos., M.Sc, selaku Kepala Bagian Administrasi Akademik dan Kemahasiswaan Sekolah Tinggi Pariwisata Bandung.
4. Bapak Edison Sitompul, S.Sos, MM., selaku Ketua Jurusan Perhotelan
5. Ibu Ayu Nurwitasari, SAP., MM.Par. selaku Ketua Program Studi Manajemen Tata Boga.

6. Bapak Moch. Nurrochman, S.Sos., M.Pd selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberi waktu, saran, dan ilmunya kepada penulis selama membimbing.
7. Bapak Sukarno Wibowo, SE., MM. selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberi waktu, saran, dan dukungan kepada penulis selama membimbing.
8. Ibu Neni Gusti, Ade Mardhatillah, dan Arina Salsabila yang telah meluangkan waktu dan bersedia untuk menjadi narasumber penulis.
9. Kedua orang tua serta keluarga yang telah memberikan dukungan baik secara moral maupun material.

Penulis menyadari bahwa penulisan Tugas Akhir ini masih jauh dari kata sempurna dan memiliki banyak kekurangan. Maka dari itu penulis memohon maaf kepada semua pihak yang kurang berkenan atas kekurangan Tugas Akhir ini. Kritik dan saran yang membangun akan sangat membantu dalam kemajuan penulisan ini dikemudian hari. Penulis mengucapkan terimakasih atas segala bentuk bantuan yang telah diberikan dalam penulisan Tugas Akhir ini, semoga Tugas Akhir ini dapat bermanfaat bagi para pembaca terutama mahasiswa/ mahasiswi Sekolah Tinggi Pariwisata Bandung serta menambah wawasan bagi semua pihak.

Bandung, Agustus 2020

Penulis

## DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI.....	iii
DAFTAR TABEL .....	v
DAFTAR GAMBAR.....	vii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1. LATAR BELAKANG.....	1
2. TUJUAN PENELITIAN.....	6
A. Tujuan Formal .....	6
B. Tujuan Operasional .....	6
3. USULAN PRODUK.....	6
A. Sate Ikan Senapelan .....	8
B. Sayur Gurih .....	9
C. Gulai Siput .....	9
D. Asam Pedas Ikan Tongkol .....	10
E. Teri Lado Mudo .....	11
F. Nasi Lemak Pekanbaru .....	12
G. Sambal Cencalok.....	12
H. Kue Bolu Kemojo .....	13
I. Es Laksamana Mengamuk .....	14
4. TINJAUAN PRODUK.....	16
A. Tema Produk .....	16
B. Usulan Resep .....	18
C. <i>Recipe Costing, Dish Costing, dan Selling Price</i> .....	32
D. <i>Nutritive Value</i> .....	40
BAB II .....	49
PELAKSANAAN KEGIATAN PRESENTASI PRODUK.....	49
1. Perencanaan Kegiatan Presentasi Produk.....	49
A. <i>Time Table</i> .....	49
B. Daftar Pembelian Bahan .....	52
C. Daftar Kebutuhan Alat.....	55
D. Tabel Matriks Perencanaan Pembuatan Produk .....	56
2. Pelaksanaan Latihan Presentasi Produk .....	63
3. Evaluasi Latihan Presentasi Produk.....	76
BAB III.....	77
PELAKSANAAN KEGIATAN PRESENTASI PRODUK.....	77
1. Persiapan Sidang Presentasi Produk .....	77
2. Pelaksanaan Sidang Presentasi Produk .....	77

3. Evaluasi.....	81
<b>BAB IV .....</b>	<b>83</b>
<b>KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>83</b>
1. Kesimpulan .....	83
2. Saran .....	84
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>85</b>

## DAFTAR TABEL

TABEL 1.1 USULAN RESEP SATE IKAN SENAPELAN.....	19
TABEL 1.2 USULAN RESEP SAYUR GURIH .....	21
TABEL 1.3 USULAN RESEP GULAI SIPUT .....	22
TABEL 1.4 USULAN RESEP ASAM PEDAS IKAN TONGKOL.....	24
TABEL 1.5 USULAN RESEP TERI LADO MUDO .....	25
TABEL 1.6 USULAN RESEP NASI LEMAK PEKANBARU .....	26
TABEL 1.7 USULAN RESEP SAMBAL CENCALOK.....	28
TABEL 1.8 USULAN RESEP KUE BOLU KEMOJO .....	29
TABEL 1.9 USULAN RESEP ES LAKSAMANA MENGAMUK.....	31
TABEL 1.10 Perhitungan Biaya Sate Ikan Senapelan .....	33
TABEL 1.11 Perhitungan Biaya Sayur Gurih .....	34
TABEL 1.12 Perhitungan Biaya Gulai Siput .....	35
TABEL 1.13 Perhitungan Biaya Asam Pedas Ikan Tongkol.....	36
TABEL 1.14 Perhitungan Biaya Teri Lado Mudo.....	36
TABEL 1.15 Perhitungan Biaya Nasi Lemak Pekanbaru.....	37
TABEL 1.16 Perhitungan Biaya Sambal Cencalok .....	38
TABEL 1.17 Perhitungan Biaya Kue Bolu Kemojo .....	38
TABEL 1.18 Perhitungan Biaya Es Laksamana Mengamuk .....	39
TABEL 1.19 <i>SELLING PRICE</i> .....	39
TABEL 1.20 Perhitungan Nilai Gizi Sate Ikan Senapelan.....	41
TABEL 1.21 Perhitungan Nilai Gizi Sayur Gurih.....	42
TABEL 1.22 Perhitungan Nilai Gizi Gulai Siput.....	43
TABEL 1.23 Perhitungan Nilai Gizi Asam Pedas Ikan Tongkol .....	44
TABEL 1.24 Perhitungan Nilai Gizi Teri Lado Mudo .....	44
TABEL 1.25 Perhitungan Nilai Gizi Nasi Lemak Pekanbaru .....	45
TABEL 1.26 Perhitungan Nilai Gizi Sambal Cencalok.....	46
TABEL 1.27 Perhitungan Nilai Gizi Kue bolu Kemojo .....	46
TABEL 1.28 Perhitungan Nilai Gizi Es Laksamana Mengamuk.....	47
TABEL 1.29 Total Perhitungan Nilai Gizi .....	47



<b>TABEL 2.1 <i>Time Table</i> Sebelum Sidang .....</b>	<b>50</b>
<b>TABEL 2.2 <i>Time Table</i> Pelaksanaan Sidang .....</b>	<b>51</b>
<b>TABEL 2.3 DAFTAR PEMBELIAN BAHAN .....</b>	<b>52</b>
<b>TABEL 2.4 Daftar Kebutuhan Alat .....</b>	<b>55</b>
<b>TABEL 2.5 Matriks Perencanaan Kegiatan Pembuatan Produk .....</b>	<b>57</b>
<b>TABEL 2.6 Matriks Sebelum Sidang .....</b>	<b>59</b>
<b>TABEL 2.7 Matriks Pelaksanaan Sidang .....</b>	<b>61</b>
<b>TABEL 2.8 Uji Coba Sate Ikan Senapelan .....</b>	<b>63</b>
<b>TABEL 2.9 Uji Coba Sayur Gurih .....</b>	<b>65</b>
<b>TABEL 2.10 Uji Coba Gulai Siput .....</b>	<b>67</b>
<b>TABEL 2.11 Uji Coba Asam Pedas Ikan Tongkol .....</b>	<b>69</b>
<b>TABEL 2.12 Uji Coba Teri Lado Mudo .....</b>	<b>70</b>
<b>TABEL 2.13 Uji Coba Nasi Lemak Pekanbaru .....</b>	<b>71</b>
<b>TABEL 2.14 Uji Coba Sambal Cencalok .....</b>	<b>72</b>
<b>TABEL 2.15 Uji Coba Kue Bolu Kemojo .....</b>	<b>73</b>
<b>TABEL 2.16 Uji Coba Es Laksamana Mengamuk .....</b>	<b>75</b>
<b>TABEL 3.1 DOKUMENTASI PRESENTASI PRODUK .....</b>	<b>78</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Sketsa Sate Ikan Senapelan .....	8
Gambar 1.2 Sketsa Sayur Gurih .....	9
Gambar 1.3 Sketsa Gulai Siput .....	10
Gambar 1.4 Sketsa Asam Pedas Ikan Tongkol .....	11
Gambar 1.5 Sketsa Teri Lado Mudo.....	11
Gambar 1.6 Sketsa Nasi Lemak Pekanbaru.....	12
Gambar 1.7 Sketsa Sambal Cencalok .....	13
Gambar 1.8 Sketsa Kue Bolu Kemojo .....	14
Gambar 1.9 Sketsa Es Laksamana Mengamuk .....	15
Gambar 2.1 Gambar Proses Uji Coba Sate Ikan Senapelan .....	63
Gambar 2.2 Gambar Proses Uji Coba Sate Ikan Senapelan .....	63
Gambar 2.3 Gambar Proses Uji Coba Sate Ikan Senapelan .....	63
Gambar 2.4 Gambar Proses Uji Coba Sate Ikan Senapelan .....	63
Gambar 2.5 Gambar Proses Uji Coba Sate Ikan Senapelan .....	64
Gambar 2.6 Gambar Proses Uji Coba Sate Ikan Senapelan .....	64
Gambar 2.7 Gambar Proses Uji Coba Sate Ikan Senapelan .....	64
Gambar 2.8 Gambar Proses Uji Coba Sate Ikan Senapelan .....	64
Gambar 2.9 Gambar Proses Uji Coba Sayur Gurih .....	65
Gambar 2.10 Gambar Proses Uji Coba Sayur Gurih .....	65
Gambar 2.11 Gambar Proses Uji Coba Sayur Gurih .....	65
Gambar 2.12 Gambar Proses Uji Coba Sayur Gurih .....	65
Gambar 2.13 Gambar Proses Uji Coba Sayur Gurih .....	66
Gambar 2.14 Gambar Proses Uji Coba Sayur Gurih .....	66
Gambar 2.15 Gambar Proses Uji Coba Sayur Gurih .....	66
Gambar 2.16 Gambar Proses Uji Coba Gulai Siput .....	67
Gambar 2.17 Gambar Proses Uji Coba Gulai Siput .....	67
Gambar 2.18 Gambar Proses Uji Coba Gulai Siput .....	67
Gambar 2.19 Gambar Proses Uji Coba Gulai Siput .....	67
Gambar 2.20 Gambar Proses Uji Coba Gulai Siput .....	67

<b>Gambar 2.21</b>	<b>Gambar Proses Uji Coba Gulai Siput .....</b>	<b>68</b>
<b>Gambar 2.22</b>	<b>Gambar Proses Uji Coba Gulai Siput .....</b>	<b>68</b>
<b>Gambar 2.23</b>	<b>Gambar Proses Uji Coba Gulai Siput .....</b>	<b>68</b>
<b>Gambar 2.24</b>	<b>Gambar Proses Uji Coba Asam Pedas Ikan Tongkol .....</b>	<b>69</b>
<b>Gambar 2.25</b>	<b>Gambar Proses Uji Coba Asam Pedas Ikan Tongkol .....</b>	<b>69</b>
<b>Gambar 2.26</b>	<b>Gambar Proses Uji Coba Asam Pedas Ikan Tongkol .....</b>	<b>69</b>
<b>Gambar 2.27</b>	<b>Gambar Proses Uji Coba Asam Pedas Ikan Tongkol .....</b>	<b>69</b>
<b>Gambar 2.28</b>	<b>Gambar Proses Uji Coba Asam Pedas Ikan Tongkol .....</b>	<b>69</b>
<b>Gambar 2.29</b>	<b>Gambar Proses Uji Coba Teri Lado Mudo .....</b>	<b>70</b>
<b>Gambar 2.30</b>	<b>Gambar Proses Uji Coba Teri Lado Mudo .....</b>	<b>70</b>
<b>Gambar 2.31</b>	<b>Gambar Proses Uji Coba Teri Lado Mudo .....</b>	<b>70</b>
<b>Gambar 2.32</b>	<b>Gambar Proses Uji Coba Teri Lado Mudo .....</b>	<b>70</b>
<b>Gambar 2.33</b>	<b>Gambar Proses Uji Coba Teri Lado Mudo .....</b>	<b>70</b>
<b>Gambar 2.34</b>	<b>Gambar Proses Uji Coba Teri Lado Mudo .....</b>	<b>70</b>
<b>Gambar 2.35</b>	<b>Gambar Proses Uji Coba Nasi Lemak Pekanbaru .....</b>	<b>71</b>
<b>Gambar 2.36</b>	<b>Gambar Proses Uji Coba Nasi Lemak Pekanbaru .....</b>	<b>71</b>
<b>Gambar 2.37</b>	<b>Gambar Proses Uji Coba Nasi Lemak Pekanbaru .....</b>	<b>71</b>
<b>Gambar 2.38</b>	<b>Gambar Proses Uji Coba Nasi Lemak Pekanbaru .....</b>	<b>71</b>
<b>Gambar 2.39</b>	<b>Gambar Proses Uji Coba Nasi Lemak Pekanbaru .....</b>	<b>71</b>
<b>Gambar 2.40</b>	<b>Gambar Proses Uji Coba Sambal Cencalok .....</b>	<b>72</b>
<b>Gambar 2.41</b>	<b>Gambar Proses Uji Coba Sambal Cencalok .....</b>	<b>72</b>
<b>Gambar 2.42</b>	<b>Gambar Proses Uji Coba Sambal Cencalok .....</b>	<b>72</b>
<b>Gambar 2.43</b>	<b>Gambar Proses Uji Coba Sambal Cencalok .....</b>	<b>72</b>
<b>Gambar 2.44</b>	<b>Gambar Proses Uji Coba Kue Bolu Kemojo .....</b>	<b>73</b>
<b>Gambar 2.45</b>	<b>Gambar Proses Uji Coba Kue Bolu Kemojo .....</b>	<b>73</b>
<b>Gambar 2.46</b>	<b>Gambar Proses Uji Coba Kue Bolu Kemojo .....</b>	<b>73</b>
<b>Gambar 2.47</b>	<b>Gambar Proses Uji Coba Kue Bolu Kemojo .....</b>	<b>73</b>
<b>Gambar 2.48</b>	<b>Gambar Proses Uji Coba Kue Bolu Kemojo .....</b>	<b>74</b>
<b>Gambar 2.49</b>	<b>Gambar Proses Uji Coba Kue Bolu Kemojo .....</b>	<b>74</b>
<b>Gambar 2.50</b>	<b>Gambar Proses Uji Coba Kue Bolu Kemojo .....</b>	<b>74</b>
<b>Gambar 2.51</b>	<b>Gambar Proses Uji Coba Kue Bolu Kemojo .....</b>	<b>74</b>

<b>Gambar 2.52 Gambar Proses Uji Coba Kue Bolu Kemojo .....</b>	<b>74</b>
<b>Gambar 2.53 Gambar Proses Uji Coba Es Laksamana Mengamuk .....</b>	<b>75</b>
<b>Gambar 2.54 Gambar Proses Uji Coba Es Laksamana Mengamuk .....</b>	<b>75</b>
<b>Gambar 2.55 Gambar Proses Uji Coba Es Laksamana Mengamuk .....</b>	<b>75</b>
<b>Gambar 2.56 Gambar Proses Uji Coba Es Laksamana Mengamuk .....</b>	<b>75</b>
<b>Gambar 3.1 Gambar Dokumentasi Pelaksanaan Presentasi Produk .....</b>	<b>78</b>
<b>Gambar 3.2 Gambar Dokumentasi Pelaksanaan Presentasi Produk .....</b>	<b>78</b>
<b>Gambar 3.3 Gambar Dokumentasi Pelaksanaan Presentasi Produk .....</b>	<b>78</b>
<b>Gambar 3.4 Gambar Dokumentasi Pelaksanaan Presentasi Produk .....</b>	<b>78</b>
<b>Gambar 3.5 Gambar Dokumentasi Pelaksanaan Presentasi Produk .....</b>	<b>79</b>
<b>Gambar 3.6 Gambar Dokumentasi Pelaksanaan Presentasi Produk .....</b>	<b>79</b>
<b>Gambar 3.7 Gambar Dokumentasi Pelaksanaan Presentasi Produk .....</b>	<b>79</b>
<b>Gambar 3.8 Gambar Dokumentasi Pelaksanaan Presentasi Produk .....</b>	<b>79</b>
<b>Gambar 3.9 Gambar Dokumentasi Pelaksanaan Presentasi Produk .....</b>	<b>80</b>
<b>Gambar 3.10 Gambar Dokumentasi Pelaksanaan Presentasi Produk .....</b>	<b>80</b>
<b>Gambar 3.11 Gambar Dokumentasi Pelaksanaan Presentasi Produk .....</b>	<b>80</b>
<b>Gambar 3.12 Gambar Dokumentasi Pelaksanaan Presentasi Produk .....</b>	<b>80</b>
<b>Gambar 3.13 <i>Display set Rijsttafel</i> .....</b>	<b>81</b>
<b>Gambar 3.14 Proses Penilaian Penguji .....</b>	<b>81</b>

## DAFTAR PUSTAKA

- Wongso, William W. (2018). *Cita Rasa Indonesia Ekspresi Kuliner William Wongso*. Jakarta: BAB Publishing Indonesia.
- NN. (2015). *Sejarah Berdirinya Kota Pekanbaru – Kota Bertuah*. Retrieved Maret 18, 2020, from infoyunik: <https://www.infoyunik.com/2015/09/sejarah-berdirinya-kota-pekanbaru-kota.html>
- Febryanto, Zuhdi. (2015, Agustus 9). *Inilah Sejarah Berdirinya Provinsi Riau (2-Tamat)*. Retrieved Maret 18, 2020, from Riau online: <https://www.riauonline.co.id/nasional/read/2015/08/09/inilah-sejarah-berdirinya-provinsi-riau-2-tamat>
- Angraini, Lela. Ridwan Melay, dan Kamaruddin. (2015). *Sejarah Pemindehan Ibukota Provinsi Riau Dari Tanjungpinang ke Pekanbaru Tahun 1958 - 1960*. Retrieved Maret 18, 2020, from JOM Unri: <https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMFKIP/article/view/6035>
- NN. (2020, Januari 2020). *Sumber Daya Alam*. Retrieved Maret 18, 2020, from Riau.go.id : <https://www.riau.go.id/home/content/66/sumber-daya-alam>
- Syafutra, Wira. (2015, Juni 17). *Budaya Rijsttafel: Dari Indonesia Untuk Indonesia*. Retrieved Maret 25, 2020, from Kompasiana: <https://www.kompasiana.com/wira.syafutra/54f39ffd745513962b6c7be8/budaya-rijsttafel-dari-indonesia-untuk-indonesia>
- Rahman, Fadly. (2010, Desember 21). *Selayang Pandang Sejarah Budaya Makan Rijsttafel*. Retrieved Maret 25, 2020, from Kompasiana: <https://www.kompasiana.com/detikhidup/550056b28133119f19fa7701/selayang-pandang-sejarah-budaya-makan-rijsttafel>
- Adnan, Fatmawati. (2017). *Menjelajahi Kuliner Tradisional Riau*. Jakarta: Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa.
- Masak, Ide. (2015, Februari 16). *100 Resep Kue & Minuman Khas Daerah*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Utomo, Asti. dan Yullia T. (2007, Januari 1). *668 Resep Masakan Khas Nusantara Dari 33 Provinsi*. Jakarta: Agromedia.

- Demedia, Tim Dapur. (2010). *Kitab Masakan: Kumpulan Resep Sepanjang Masa*. Jakarta: Demedia.
- Catering, Tu'tu. (2008). *250 Resep Aneka Jajanan: Paling Nendaangg*. Yogyakarta: Penerbit Pustaka Anggrek.
- Rahman, Fadly. (2016). *Jejak Rasa Nusantara: Sejarah Makanan Indonesia*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- NN. (2019). *Perbedaan Nasi Lemak vs Nasi Uduk*. Retrieved Juli 23, 2020 from Batiqa.com: <https://www.batiqa.com/id/hotels/pekanbaru/read-article/perbedaan-nasi-lemak-vs-nasi-uduk>
- N, Ica. (2018). *Yuk, Kenali Perbedaan Kebutuhan Kalori Laki-Laki dan Perempuan*. Retrieved Agustus 29, 2020 from Medium.com: <https://medium.com/kulina/yuk-kenali-perbedaan-kebutuhan-kalori-laki-laki-dan-perempuan-c1a8d64693f3#:~:text=Berdasarkan%20rekomendasi%20Angka%20Kecukupan%20Gizi,2625%E2%80%932725%20kalori%20per%20hari>.
- Maharani, Brigitta. (2018). *Mengenal Kalori: Pengertian, Sumber, Kebutuhan Harian, Sampai Jenis-Jenisnya*. Retrieved Agustus 29, 2020 from Hellosehat.com: <https://hellosehat.com/hidup-sehat/fakta-unik/apa-itu-kalori-adalah/#gref>