

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Industri pariwisata dan hospitaliti di Indonesia sedang berkembang pesat saat ini. Pariwisata merupakan sebuah perjalanan yang bertujuan untuk mendapatkan kenikmatan, mencari kepuasan, mengetahui sesuatu, memperbaiki kesehatan, menikmati olahraga atau istirahat, menunaikan tugas, berziarah dan lain-lain (Koen Meyers, 2009). Sedangkan hospitaliti menurut Yudik B. adalah sikap ramah-tamah dalam hubungan antara tamu dan penyedia jasa atau tuan rumah dan juga merujuk pada kegiatan keramahtamahan seperti menerima tamu dan memberi pelayanan kepada tamu dengan memberikan kenyamanan dan kebebasan. Sektor industri hospitaliti merupakan salah satu pendukung berkembangnya sektor pariwisata di Indonesia karena keduanya saling berkaitan dan keduanya memiliki tujuan yang sama yakni untuk memberi kepuasan dan kenyamanan untuk para tamu.

Negara Indonesia memiliki sekitar 6000 pulau berpenghuni, 34 provinsi, dan lebih dari 500 kabupaten atau kota, yang setiap daerahnya memiliki banyak tempat menarik untuk dijadikan destinasi wisata serta memiliki makanan atau kuliner khasnya masing-masing. Kuliner Indonesia dikenal kaya akan bumbu rempahnya dengan berbagai teknik memasak yang diaplikasikan sesuai komoditi pangan yang digunakan. Tidak hanya kaya akan bumbu rempah-rempah, kuliner Indonesia juga memiliki berbagai jenis bahan pelengkap yang ditambahkan ke hidangan utama. Dengan pelengkap-pelengkap ini, cita rasa masakan Indonesia

menjadi lebih sempurna. Pelengkap yang biasa digunakan untuk masakan Indonesia adalah taburan bawang goreng, irisan daun seledri dan daun bawang kerupuk dan sambal. Di Indonesia, ada banyak sekali macam-macam sambal yang bisa dinikmati dan setiap daerah di Indonesia memiliki teknik, bahan, rasa, yang berbeda satu sama lain karena perbedaan selera lidah masyarakat dari masing-masing daerah. Kuliner di Indonesia semakin berkembang seiring berjalannya waktu sehingga banyak makanan Indonesia yang dikenali bahkan dijumpai di beberapa Negara asing.

Salah satu wilayah di Indonesia dengan keindahan alam yang memukau, Bangka juga memiliki ragam kuliner yang khas dan lezat untuk disantap. Pulau Bangka berada di bagian timur Pulau Sumatera, Indonesia dan merupakan bagian dari Kepulauan Bangka Belitung. Wilayah Pulau Bangka sendiri dekat dengan lautan sehingga kuliner dan makanan penduduk lokal Bangka didominasi oleh olahan hasil laut. Masakan Bangka menggunakan bahan-bahan utama yang bervariasi dan bumbu-bumbu rempah yang memiliki aroma kuat. Walaupun masakan Bangka memang memiliki kemiripan dengan Belitung dan beberapa daerah di Pulau Sumatera karena saling berpengaruh dan wilayahnya yang berdekatan, tapi masakan-masakan yang akan disajikan pada Food Presentation penulis, merupakan makanan-makanan yang banyak dijumpai di Pulau Bangka dan sering dikonsumsi oleh penduduk lokal.

Selain memiliki keindahan alam dan kuliner yang unik dan beragam, di Bangka juga memiliki tradisi budaya yang unik yaitu Nganggung. Nganggung merupakan tradisi dimana masing-masing warga membawa makanan berupa nasi, lauk-pauk, buah-buahan, dan aneka kue dari rumah masing-masing ke sebuah

tempat pertemuan besar atau balai desa menggunakan dulang. Dulang adalah sebuah nampan berbentuk lingkaran dengan penutup tudung saji bermotif. Lauk-pauk yang disajikanpun biasanya tumbuh-tumbuhan yang tumbuh di tanah Pulau Bangka seperti jantung pisang, daun singkong, kenikir, serta bermacam hasil olahan ikan. Kata Nganggung sendiri berasal dari kata ‘Anggung’ yang berarti angkat. Sebelum memasuki tempat pertemuan besar atau balai desa yang merupakan tempat diadakannya nganggung, para warga mengangkat dulang di atas bahu kanan sambil berbaris memasuki ruangan, dulang ditaruh berjajar memanjang kemudian dibuka dan bisa disantap setelah ada aba-aba untuk makan. Ketika makan, para warga bisa saling berbincang dan bertukar pikiran. Tradisi nganggung ini memiliki makna kekeluargaan dan gotong royong serta bertujuan untuk mempererat tali silahturrahmi antar warga.

1.2 Tujuan

1. Memperkenalkan salah satu kuliner Indonesia, makanan lokal Pulau Bangka kepada masyarakat luas yang beragam tapi belum dikenal oleh masyarakat luas.
2. Sebagai praktek dan hasil pembelajaran yang didapat sepanjang berkuliah di STP NHI Bandung.
3. Sebagai salah satu syarat tugas akhir mahasiswa diploma III jurusan hospitaliti, program studi manajemen tata boga.

1.3 Usulan masakan

Keunikan kuliner Pulau Bangka juga tercipta dari adanya pengaruh atau perpaduan cita rasa dari Melayu dan Tionghoa. Selain kuliner Pulau Bangka banyak didominasi olahan hasil laut, Pulau Bangka juga memiliki beberapa olahan hasil fermentasi seperti udang rebon dan ikan bilis yang keduanya akan disajikan dalam Food Presentation untuk tugas akhir penulis yaitu sambal Rusip yang merupakan hasil fermentasi ikan bilis yang dilakukan selama 7 hari dan kecalo yang merupakan hasil fermentasi udang rebon yang dilakukan selama 3 hari. Salah satu makanan lokal yang populer di Bangka yang penulis jadikan sebagai menu yang dipresentasikan adalah lempah. Lempah adalah hidangan khas Bangka yang biasanya berbahan dasar hasil laut, daging ataupun sayur-sayuran disajikan dengan kuah serta bumbu rempah-rempah yang kuat.

Alasan penulis mengambil tema kuliner Pulau Bangka karena penulis melihat ragam dan keunikan dari kuliner Pulau Bangka itu sendiri sedangkan di luar sana masih banyak yang belum mengenal kuliner Bangka sehingga penulis ingin memperkenalkan dan mengangkat sajian kuliner Pulau Bangka kepada masyarakat luas. Di bawah ini, adalah menu sajian ragam kuliner Pulau Bangka yang akan penulis sajikan dalam sidang food presentation :

Menu

Ragam Kuliner Pulau Bangka

Selada Bangka

(Daun selada, Mie, Tahu, Tauge, Mentimun, Kol, Kentang dengan Saus Kacang

Ebi Terasi)

Pantiaw

(Tepung Beras dan Tepung Sagu yang diolah dengan Kuah Ikan)

Lempah Kuning

(Ikan Tongkol dengan Kuah Kuning dan Nanas)

Lempah Kulat Pelawan

(Jamur Pelawan dengan Kuah Santan)

Lempah Darat

(Sup Sayur dengan Kuah Kental)

Santan Kepiting

(Kepiting yang Direbus dengan Santan dan Bumbu Rempah)

Nasi Putih

(Beras Dimasak Menggunakan Air Kelapa Hijau)

Sambal Rusip

(Fermentasi Ikan Bilis)

Kecalo

(Fermentasi Udang Rebon)

Kue Pelite Nangka

(Kue basah tradisional dari tepung sagu dan santan yang dikukus dengan potongan buah nangka)

Es Sagu Gunting

(Guntingan Sagu dengan Air Gula Merah dan Santan)

1.3 Tinjauan Masakan

1.3.1 Tema Masakan

Dalam tugas akhir ini penulis mengambil *Food Presentation* dengan tema “Rijsttafel” yang dikemas secara modern. Kata “Rijsttafel secara harafiah dalam bahasa Belanda memiliki arti “meja nasi” dimana berbagai hidangan lauk-pauk dan sayur-mayur disajikan dengan nasi dalam satu meja. “Rijsttafel” merupakan cara penyajian dimana berbagai hidangan dari Nusantara disajikan dalam satu meja. “Rijsttafel” yang merupakan penggabungan tata cara Eropa menjamu tamu dengan ciri orang Indonesia yang menjadikan nasi sebagai makanan pokok untuk dikonsumsi dengan bermacam-macam lauk-pauk.

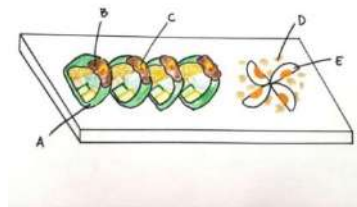
Tujuan “Rijsttafel” adalah untuk menikmati berbagai macam hidangan dalam satu waktu hidangan makan karena hidangan “Rijsttafel” menampilkan berbagai rasa, warna, tekstur yang berasal dari etnis yang beragam di kepulauan Hindia Belanda.

1.3.2 Jenis Produk

a. Selada Bangka

Selada Bangka merupakan makanan lokal Pangkal Pinang, Bangka yang terdiri dari berbagai macam sayuran seperti daun selada, kol, timun, tauge, telur, mie basah, tahu, kentang, yang disajikan bersama saus kacang dengan keunikannya karena dicampur dengan ebi dan terasi, sehingga memiliki rasa yang lebih gurih dan unik dibandingkan bumbu yang lainnya, dan terakhir akan ditaburi bawang goreng dan emping. Selada Bangka merupakan salah satu menu yang tepat untuk vegetarian, tapi tidak hanya sayur sayuran, di dalamnya ditambah mie kuning dan kentang sebagai sumber karbohidrat agar lebih mengenyangkan.

GAMBAR 1
SKETSA SELADA BANGKA



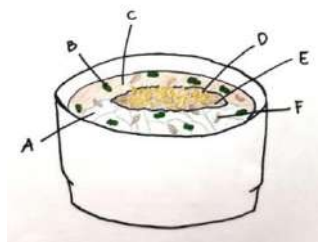
Keterangan gambar :

- | | |
|------------------|----------------|
| A. Selada bangka | D. Emping |
| B. Saus kacang | E. Telur rebus |
| C. Edible flower | |

b. Pantiauw

Pantiauw merupakan sajian kuliner Pulau Bangka yang mengandung karbohidrat tinggi. Pantiauw adalah hasil olahan tepung sagu dan tepung beras dan disajikan dengan siraman kuah ikan tenggiri dan beberapa bahan pelengkap seperti tauge, daun seledri, jeruk nipis, dan taburan bawang goreng. Zaman dulu, penduduk lokal ingin membuat masakan sebagai pengganti nasi sebagai sumber karbohidrat yang akhirnya mereka menciptakan masakan dari olahan tepung yang bernama pantiauw. Karena rasa pantiauw sedikit hambar, akhirnya penduduk lokal menyajikannya dengan kuah ikan untuk memperkaya rasa.

GAMBAR 2
SKETSA PANTIAUW



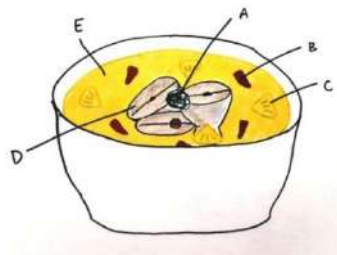
Keterangan gambar :

- | | |
|-----------------|-------------------------|
| A. Kwetiaw | D. Tauge |
| B. Daun Seledri | E. Ikan tenggiri giling |
| C. Kuah ikan | F. Bawang Goreng |

c. Lempah Kuning

Lempah sendiri memiliki arti makanan berkuah. Salah satu lempah yang populer adalah Lempah kuning yang terbuat dari ikan tongkol yang dipadukan dengan kuah kuning dari kunyit, lengkuas, bawang, cabai, dan terasi, serta ditambah buah nanas untuk menambah rasa asam dan aroma sehingga membuat sajian ini lebih istimewa.

GAMBAR 3
SKETSA LEMPAH KUNING



Keterangan gambar :

A. Daun Bawang

B. Cabai rawit merah

C. Nanas

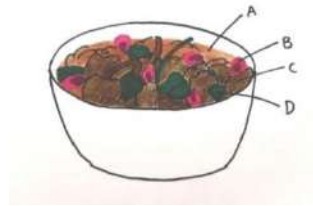
D. Ikan tongkol

E. Kuah lempah kuning

d. Lempah kulat pelawan

Lempah Kulat pelawan merupakan salah satu makanan lokal di Bangka dengan kandungan gizi yang tinggi dan menjadi salah satu menu favoritnya. Penduduk lokal menyebut jamur dengan sebutan kulat. Pelawan adalah salah satu pohon endemik di Pulau Bangka. Jamur yang digunakan untuk membuat lempah kulat pelawan ini adalah jamur yang didapat dari jamur yang tumbuh di pohon pelawan ketika musim hujan.

GAMBAR 4
SKETSA LEMPAH KULAT PELAWAN



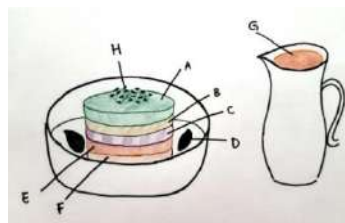
Keterangan gambar :

- | | |
|----------------------|------------------|
| A. Kuah lempah kulit | C. Kulit pelawan |
| B. Edible flower | D. Pucuk labu |

e. Lempah Darat

Lempah merupakan salah satu makanan lokal Pangkal Pinang, Bangka. Salah satu jenis lempah yang banyak dijumpai adalah Lempah darat. Lempah darat adalah sebuah hidangan sup yang terbuat dari berbagai macam sayuran seeperti kacang panjang, labu siam, ubi, daun katuk, terong, pepaya muda dan disajikan dengan kuah yang sedikit kental. Hidangan ini disebut lempah darat karena semua bahan yang digunakan bersumber dari tanah atau daratan.

GAMBAR 5
SKETSA LEMPAH DARAT



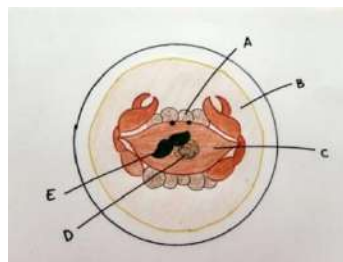
Keterangan gambar :

- | | |
|-------------------|----------------------|
| A. Kacang panjang | E. Pepaya muda |
| B. Labu siam | F. Ubi |
| C. Terong ungu | G. Kuah lempah darat |
| D. Daun katuk | |

f. Santan Kepiting

Bangka memiliki aneka olahan hasil laut salah satunya adalah hidangan ini memiliki bahan dasar kepiting. Kepiting diolah dengan cara direbus dengan air santan, santan kental, dan rempah lainnya.

GAMBAR 6
SKETSA SANTAN KEPITING



Keterangan gambar :

A. Baby potato

D. Daun bawang

B. Kuah santan

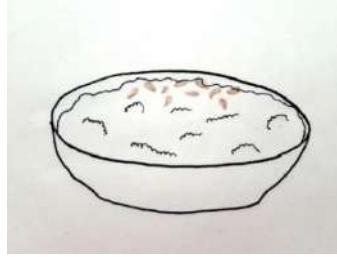
E. Daun jeruk

C. Kepiting

g. Nasi Putih

Beras akan dimasak dengan air kelapa hijau untuk memnambah aroma dan memperkaya rasa serta mengandung nutrisi yang lebih tinggi karena air kelapa sendiri mengandung manfaat untuk menetralsir racun dan berfungsi untuk kesehatan jantung dan ginjal.

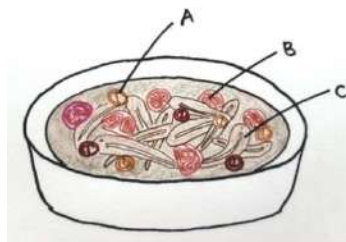
GAMBAR 7
SKETSA NASI PUTIH



h. Sambal Rusip

Dalam kuliner nusantara, sambal merupakan pelengkap yang selalu ada menjadi pendamping hidangan utama. Setiap daerah memiliki karakteristik dan rasa yang berbeda sesuai dengan selera lidah masyarakat masing-masing daerah. Di Pulau Bangka memiliki sambal yang khas dan unik yaitu sambal rusip. Sambal rusip merupakan hasil fermentasi ikan teri yang dilakukan minimal tujuh hari, kemudian dicampur dengan bawang merah, cabai, dan perasan jeruk limau. Kemudian sambal ini biasanya menjadi pendamping lalapan.

GAMBAR 8
SKETSA SAMBAL RUSIP



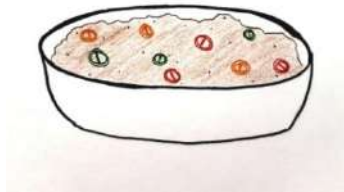
Keterangan gambar :

- A. Cabai rawit
- B. Bawang merah
- C. Ikan bilis

i. Kecalo

Selain Sambal Rusip, di Pulau Bangka juga memiliki sambal olahan fermentasi lain yaitu fermentasi udang rebon. Kecalo dibuat dari udang rebon yang sudah digiling halus kemudian difermentasikan dengan garam dan gula selama 3 hari kemudian diberi cabai dan perasan jeruk limau. Udang rebon yang digunakan terdapat pada musim musim tertentu. Kalau sedang musimnya, para nelayan mencari udang tersebut dan mendapat hasil yang melimpah dan masyarakat mulai mengawetkan bahan tersebut karena hasil tangkapannya tidak bisa dihabiskan dalam sehari.

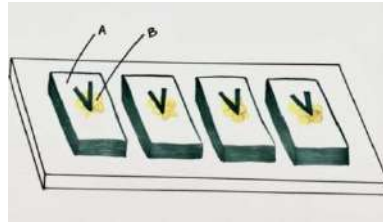
GAMBAR 9
SKETSA KECALO



j. Kue Pelite Nangka

Kue Pelite adalah salah satu kue basah yang banyak ditemukan di Pulau Bangka khususnya Bangka Barat. Kue pelite yang bertekstur lembut ini memiliki rasa manis. Kue ini terbuat dari tepung beras, santan dan gula pasir dan untuk variasi ditambahkan dengan potongan buah nangka. Kue Pelite merupakan salah satu kue basah tradisional yang banyak ditemukan ketika ada acara-acara perayaan.

GAMBAR 10
SKETSA KUE PELITE NANGKA



Keterangan gambar :

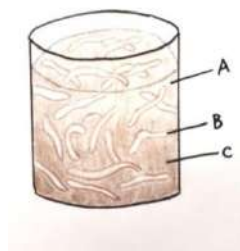
A. Kue pelite

B. Nangka

k. Es Sagu Gunting

Es Sagu Gunting merupakan salah satu minuman Pulau Bangka yang terbuat dari air gula dicampur dengan susu almond sebagai pengganti santan yang lebih menyehatkan, kemudian untuk isiannya adalah olahan tepung sagu yang kemudian dipotong memanjang dan inilah yang disebut dengan guntingan sagu.

GAMBAR 11
SKETSA ES SAGU GUNTING



Keterangan gambar :

A. Susu Almond

B. Guntingan sagu

C. Air gula merah

1.3.3 Usulan Resep

Resep merupakan sebuah intruksi atau arahan untuk membuat suatu hidangan makanan. Dalam sebuah resep ditunjukkan beberapa komponen mulai dari nama masakan, porsi yang disajikan, jenis bahan-bahan yang akan diolah dan kuantitasnya, alat yang digunakan, durasi yang diperlukan untuk memasak, serta cara pengolahan masakan tersebut dari persiapan sampai selesai secara bertahap. Untuk kepentingan penelitian, penulis mendapat resep-resep masakan Bangka yang akan disajikan dari beberapa sumber seperti internet, seorang yang membuka bisnis masakan Bangka di Tangerang Selatan, seorang admin media sosial @explorebangka, serta dari karyawan salah satu restoran Bangka terkenal di Jakarta. Kemudian resep-resep tersebut akan disajikan dengan tampilan standar resep STP Bandung seperti tabel-tabel berikut :

TABEL 1
RESEP SELADA BANGKA

Jenis Makanan : Makanan pembuka
Origin : Bangka
Alat saji : Piring saji

Jumlah Porsi : 4 pax
Berat Porsi : 80 gr
Suhu Penyajian : Dingin

No	Keterangan	Jumlah	Bahan	Keterangan
		40 gr 40 gr 20 gr 40 gr 2 butir 2 pcs 20 gr 80 gr 220 ml	Daun Selada Tauge Timun Kol Telur Tahu kuning Kentang Mie kuning Minyak Goreng	The mise en place <i>Slice</i> Rendam hingga layu Potong jardiniere Rebus Rebus, slice Potong jardiniere Potong jardinière, Kukus Blanch
1	Persiapan	200 gr 15 gr 5 gr 20 gr 10 gr 15 gr 5 gr 70 ml 50 gr 5 gr 300 ml 20 gr 7 gr 4 gr 30 m	Saus kacang Kacang tanah Cabai merah besar Cabai rawit Bawang merah Bawang putih Santan kental Terasi Kecap manis Gula merah Ebi Air Jeruk nipis Garam Gula pasir Minyak goreng	Goreng Goreng Goreng Goreng Goreng Bakar Sangrai
2	Hasil akhir			
3	Haluskan	200 gr 15 gr 5 gr 20 gr 20 gr 5 gr 50 gr 5 gr	Kacang Tanah Cabai merah besar Cabai rawit Bawang merah Bawang putih Terasi Gula merah Ebi	
4	Masak		Bumbu halus	

5	Tambahkan	300 ml 15 gr 70 ml	Air Santan Kecap manis	Aduk rata
6	Tambahkan	7 gr 2 gr 1 butir	Garam Gula pasir Jeruk nipis	
7	Panaskan	220 ml	Minyak goreng	
8	Goreng	2 pcs	Tahu kuning	
9	Tumis	80 gr	Mie kuning	Dengan sedikit bumbu yang sudah dihaluskan
10	Lebarkan	40 gr	Kol	Di atas plastic wrap
11	Susun	40 gr 40 gr 20 gr 20 gr 80 gr	Selada Tauge Timun Kentang Mie kuning Tahu kuning	Di atas lembaran kol
12	Gulung		Kol	Yang sudah diisi seperti lumpia
13	Potong		Selada Bangka	Menjadi 3 bagian
14	Susun	2 pcs	Telur Rebus	
15	Sajikan		Selada bangka	

Sumber : Data Olahan Penulis, 2019

TABEL 2
RESEP PANTIAW

Jenis makanan : Makanan Utama
Origin : Bangka
Alat saji : Mangkuk saji

Jumlah porsi : 4 pax
Berat Porsi : 150 gr
Suhu penyajian : Panas

No	Metode	Jumlah	Bahan	Keterangan
1	Persiapan	320 gr	Kwetiaw	The mise en place
		120 gr	Bumbu Ikan tenggiri	Giling
		30 gr	Bawang merah	Goreng
		15 gr	Bawang putih	Goreng
		10 gr	Jahe	
		30 ml	Minyak goreng	
		5 gr	Garam	
		3 gr	Merica	
		500 ml	Fish stock	
		20 gr	Bahan pelengkap Bawang goreng	
		40 gr	Tauge	
		15 gr	Seledri	
		15 gr	Jeruk nipis	
2	Hasil akhir			
7	Haluskan	30 gr 15 gr 10 gr	Bawang merah Bawang putih Jahe	
8	Panaskan	30 ml	Minyak goreng	
9	Tumis		Bumbu halus	Hingga harum
10	Tambahkan	120 gr 500 ml	Ikan tenggiri Fish stock	Yang sudah digiling
11	Tambahkan	5 gr 3 gr	Garam Merica	Sampai agak kering
12	Seduh	320 gr 40 gr	Kwetiaw Tauge	
13	Siram			Kuah ikan
14	Taburi	20 gr 15 gr 1 butir	Bawang goreng Daun seledri Perasan jeruk nipis	
15	Sajikan		Pantiaw	Dalam keadaan hangat

Sumber : Data Olahan Penulis, 2019

TABEL 3
RESEP LEMPAH KUNING

Jenis Masakan : Sup
Origin : Bangka
Alat saji : Mangkuk saji

Jumlah porsi : 4 pax
Berat porsi : 120 gr
Suhu penyajian : Panas

No	Metode	Jumlah	Bahan	Keterangan
1	Persiapan	0,4 kg 100 gr 15 gr 500 ml 5 gr 3 gr 3 gr 300 ml 30 gr 15 gr 10 gr 5 gr 3 gr 10 gr 5 gr 3 gr 20 ml	Ikan tongkol Nanas Jeruk nipis Fish stock Garam Gula Merica Minyak Goreng Bumbu halus Bawang merah Bawang putih Cabai merah keriting Cabai rawit merah Kemiri Kunyit Lengkuas Terasi Minyak	The mise en place Parut dan potong Goreng Goreng Goreng Goreng Sangrai Bakar Bakar
2	Hasil akhir			
3	Bersihkan	0,4 kg 1 butir	Ikan tongkol Jeruk nipis	dengan
4	Tumis	30 gr 15 gr 10 gr 5 gr 3 gr 10 gr 5 gr 3 gr	Bawang merah Bawang putih Cabai merah keriting Cabai rawit merah Kemiri Kunyit Lengkuas Terasi	Yang sudah dihaluskan
5	Tambahkan	500 ml 100 gr 5 gr 3 gr 3 gr	Fish stock Nanas Garam Gula Merica	Masak dengan api kecil

Lanjutan Tabel 1.3 Resep Lempah Kuning				
6	Panaskan	20 ml	Minyak Goreng	
7	Goreng	0,4 kg	Ikan tongkol	Yang sudah dibumbui hingga kecokelatan
8	Sajikan		Ikan	Siram dengan kuah kuning

Sumber : Data Olahan Penulis, 2019

TABEL 4
RESEP LEMPAH KULAT

Jenis makanan : Sup

Origin : Bangka

Alat saji : Mangkuk saji

Jumlah Porsi : 4 pax

Berat Porsi : 80 gr

Suhu Penyajian : Panas

No	Metode	Jumlah	Bahan	Keterangan
1	Persiapan	200 gr 120 gr 100 ml 400 ml 30 ml 4 gr 8 gr 2 gr 40 gr 15 gr 20 gr 5 gr 10 gr 5 gr 5 gr	Jamur pelawan Pucuk labu Santan Air Minyak goreng Garam Gula Merica Bumbu halus Bawang merah Bawang putih Cabai merah keriting Cabai rawit merah Kunyit Lengkuas Terasi	<i>The mise en place</i> Goreng Goreng Goreng Goreng Bakar Bakar
2	Hasil akhir			
3	Bersihkan	200 gr	Jamur pelawan	Rendam air selama 15-30 menit
4	Tumis	40 gr 15 gr 20 gr 5 gr 10 gr 5 gr 5 gr	Bawang merah Bawang putih Cabai merah keriting Cabai rawit merah Kunyit Lengkuas Terasi	Yang sudah dihaluskan

5	Tambahkan	400 ml 100 ml	Air Santan	
6	Panaskan	30 ml	Minyak	
7	Tumis	200 gr 120 gr 4 gr 8 gr 2 gr	Jamur pelawan Pucuk labu Garam Gula Merica	Sampai matang
8	Sajikan		Jamur pelawan Pucuk labu	Yang sudah ditumis dan tuang kuah santan

Sumber : Data Olah Penulis , 2019

TABEL 5
RESEP LEMPAH DARAT

Jenis makanan : Sup

Jumlah Porsi : 4 pax

Origin : Bangka

Berat Porsi : 100 gr

Alat saji : Mangkuk saji

Suhu Penyajian : Panas

No	Metode	Jumlah	Bahan	Keterangan
1	Persiapan	60 gr 60 gr 60 gr 60 gr 60 gr 60 gr 750 ml 30 ml 5 gr 5 gr 3 gr 40 gr 20 gr 20 gr 5 gr 5 gr 5 gr	Ubi kuning Daun katuk Labu siam Pepaya muda Kacang panjang Terong ungu Air Minyak goreng Gula Garam Merica Bumbu halus Bawang merah Bawang putih Cabai merah besar Cabai rawit Terasi Ebi	<i>The mise en place</i> Kukus, parisienne cut <i>Blanch</i> <i>Blanch, parisienne cut</i> Parisienne cut Potong 3 cm, Tumis <i>Slice</i> Goreng Goreng Goreng Goreng Bakar Sangrai
2	Hasil akhir			

3	Panaskan	30 ml	Minyak	
4	Tumis	40 gr 20 gr 20 gr 5 gr 5 gr 5 gr	Bawang merah Bawang putih Cabai merah besar Cabai rawit Terasi Ebi	Yang sudah dihaluskan
5	Tambahkan	750 ml 5 gr 5 gr 3 gr	Air Garam Gula Merica	
6	Susun	60 gr 60 gr 60 gr 60 gr 60 gr 60 gr	Ubi kuning Daun katuk Labu siam Pepaya muda Kacang panjang Terong ungu	Di atas piring
7	Sajikan		Sayuran	Yang sudah ditata dengan kuah terpisah

Sumber : Data Olahan Penulis, 2019

TABEL 6
RESEP SANTAN KEPITING

Jenis makanan : Main Course
Origin : Bangka
Alat saji : Mangkuk saji

Jumlah Porsi : 4 pax
Berat Porsi : 120 gr
Suhu Penyajian : Hangat

No	Metode	Jumlah	Bahan	Keterangan
1	Persiapan	300 gr 170 gr 100 gr 5 gr 2 gr 30 ml 300 ml 50 gr 2 lembar 5 gr 3 gr	Kepiting Daging kepiting Baby Potato Serai Daun jeruk Minyak goreng Air santan Santan kental Daun salam Garam Merica	<i>The mise en place</i> Memarkan

		15 gr 40 gr 25 gr 30 gr 10 gr	Bawang goreng Bumbu halus Bawang merah Bawang putih Cabai merah besar Jahe	Goreng Goreng Goreng
2	Hasil akhir			
3	Panaskan	30 ml	Minyak goreng	
3	Tumis			Bumbu halus
4	Tambahkan	300 ml 50 gr 2 lembar 2 gr	Air santan Santan kental Daun salam Daun jeruk	
5	Masukkan	300 gr 170 gr 100 gr 8 gr 4 gr	Kepiting Daging kepiting Baby potato Garam Merica	Masak hingga matang
6	Sajikan	15 gr	Santan kepiting Taburan bawang goreng	Selagi hangat

Sumber : resepnusantara.id

TABEL 7
RESEP NASI PUTIH

Jenis makanan : Side dish

Origin : -

Jumlah porsi : 4 pax

Berat Porsi : 85 gr

Suhu Penyajian : Hangat

No	Metode	Jumlah	Bahan	Keterangan
1	Persiapan	300 gr 650 ml 1 lembar	Beras Air kelapa hijau Daun salam	The mise en place
2	Hasil akhir			
3	Cuci	300 gr	Beras	Sampai bersih
4	Tambahkan	650 ml 1 lembar	Air kelapa hijau Daun salam	Masak hingga matang
5	Sajikan		Nasi	Dalam keadaan panas

Sumber : Data Olahan Penulis, 2019

TABEL 8
RESEP SAMBAL RUSIP

Jenis Makanan : Side Dish
Origin : Bangka
Alat saji : Piring saji

Jumlah Porsi : 4 pax
Berat Porsi : 50 gr
Suhu Penyajian : Suhu Ruangan

No	Metode	Jumlah	Bahan	Keterangan
1	Persiapan	200 gr 30 gr 100 gr 200 ml 60 gr 30 gr 10 gr	Ikan bilis Garam Gula aren Air Bawang merah Cabai rawit Jeruk limau	The mise en place
2	Hasil akhir			
3	Bersihkan	200 gr	Ikan bilis	Cuci bersih
4	Campurkan	30 gr	Garam	Aduk rata. Diamkan selama 1 malam
5	Rebus	200 ml 100 gr	Air Gula aren	Diamkan sampai dingin
6	Campur		Air gula Ikan teri	Diamkan selama seminggu
7	Masak		Ikan teri	Yang sudah difermentasi
8	Tambahkan	60 gr 30 gr 10 gr	Bawang merah Cabai rawit Perasan jeruk limau	

Sumber : resepnusantara.id

TABEL 9
RESEP KECALO

Jenis makanan : Side dish
Origin : Bangka
Alat saji : Piring saji

Jumlah Porsi : 4 pax
Berat Porsi : 50 gr
Suhu Penyajian : Hangat

No	Metode	Jumlah	Bahan	Keterangan
1	Persiapan	200 gr 20 gr 5 gr 25 gr 10 gr	Udang Rebon Garam Gula pasir Cabai rawit merah Jeruk limau	<i>The mise en place</i> Haluskan
2	Hasil akhir			
3	Campurkan	200 gr 20 gr 5 gr	Udang rebon Garam Gula pasir	Aduk rata dan simpan di wadah tertutup selama 3 hari
4	Tambahkan	25 gr 10 gr	Cabai rawit merah Perasan jeruk limau	Kecalo siap disajikan

Sumber : Cookpad.com

TABEL 10
RESEP KUE PELITE NANGKA

Jenis makanan : Dessert
Origin : Bangka
Alat saji : Piring saji

Jumlah Porsi : 4
Berat Porsi : 60 g
Suhu Penyajian : Dingin

No	Metode	Jumlah	Bahan	Keterangan
1	Persiapan	250 gr 500 ml 100 gr 50 gr 2 gr 200 ml 40 gr	Bahan 1 Tepung terigu Air Santan Gula pasir Bahan 2 Tepung beras Garam Santan kental Nangka kupas	<i>The mise en place</i> Potong macedoine

Lanjutan Tabel 1.10 Resep Kue Pelite				
2	Hasil Akhir			
3	Campurkan	250 gr 500 ml 100 gr	Tepung terigu Air Santan Gula pasir	Aduk rata
4	Tuang		Adonan 1	Ke dalam cetakan
5	Kukus		Adonan	Selama 4 menit
6	Campurkan	50 gr 2 gr 200 ml	Tepung beras Garam Santan kental	Aduk rata
7	Tuang		Adonan 2	Di atas adonan pertama yang sudah dikukus setengah matang
8	Kukus		Adonan	Selama 5 menit lagi kemudian angkat dan dinginkan.
9	Tambahkan	40 gr	Buah nangka	Yang sudah dipotong potong di atasnya.

Sumber : resepnusantara.id

TABEL 11
RESEP ES SAGU GUNTING

Jenis makanan : Minuman

Jumlah Porsi : 4 pax

Origin : Bangka

Berat Porsi : 225 ml

Alat saji : Gelas

Suhu Penyajian : Dingin

No	Metode	Jumlah	Bahan	Keterangan
1	Persiapan	200 gr 500 ml 3 gr 400 ml 250 gr 2 lembar 320 ml	Tepung sagu Air Garam Air Gula merah Daun pandan Susu almond Es batu	<i>The mise en place</i>
2	Hasil Akhir			

Lanjutan Tabel 1.11 Resep Es Sagu Gunting				
3	Campurkan	200 gr 100 ml 3 gr	Tepung sagu Air Garam	Aduk rata hingga kalis. Pipihkan adonan dan potong memanjang.
4	Didihkan	400 ml	Air	
5	Masukan		Guntingan sagu	Rebus sampai mengambang dan tidak lengket kemudian dimasukkan ke dalam air dingin.
6	Didihkan	400 ml	Air	Di panci terpisah
7	Masukkan	250 gr 2 lembar	Gula merah Daun pandan	Larutkan kemudian disaring.
9	Taruh		Es batu	Di dalam gelas
10	Tuang	320 ml	Air Gula merah Susu Almond	
11	Tambahkan		Guntingan sagu	Sajikan dingin

Sumber : Data Olahan Penulis, 2019

TABEL 12
RESEP FISH STOCK

No	Metode	Jumlah	Bahan	Keterangan
1	Persiapan	500 gr 1000 ml 300 gr 30 gr 50 gr 1 gr 3 gr 2 gr	Tulang ikan Air Bawang bombay Daun Bawang Seledri Cengkeh Lada Hitam Daun Salam	The mise en place
2	Hasil akhir			
3	Rebus	1000 ml	Air	
4	Masukkan	500 gr	Tulang ikan	

5	Tambahkan	300 gr 100 gr 100 gr 1 gr 5 gr 2 gr	Bawang Bombay Daun bawang Seledri Cengkeh Lada hitam Daun salam	
6	Masak		Kaldu ikan	Selama 30 menit, kaldu ikan siap digunakan

1.3.4 Purchasing list

Purchasing list adalah sebuah list bahan-bahan yang akan dibeli untuk menunjang proses produksi. Dengan adanya purchasing list, lebih memudahkan berjalannya operasional. Harga-harga yang dicantumkan di bawah diambil dari observasi harga pasar di salah satu pasar modern di Tangerang selatan, yaitu Pasar Modern BSD pada tanggal 6 Oktober 2016. Berikut adalah purchasing list dari menu Rijsttafel masakan lokal Pulau Bangka yang meliputi bahan, kuantitas, serta total harga :

TABEL 13
PURCHASING LIST

No	Bahan	Qty	Harga
1	Air kelapa hijau	1 Liter	Rp 12.000
2	Air Santan	2 Liter	Rp 16.000
3	Baby Potato	250 gr	Rp 4.900
4	Bawang bombay	0,5 kg	Rp 12.000
5	Bawang goreng	100 gr	Rp 8.000
6	Bawang merah	300 gr	Rp 7.200
7	Bawang putih	200 gr	Rp 7.000
8	Beras putih	0,5 kg	Rp 6.000
10	Cabai merah besar	100 gr	Rp 6.000
11	Cabai merah keriting	100 gr	Rp 4.000
12	Cabai rawit merah	100 gr	Rp 5.000

13	Cengkeh	50 gr	Rp 2.000
14	Daun katuk	1 ikat/100 gr	Rp 1.000
15	Daun jeruk	50 gr	Rp 1.000
17	Daun bawang	1 ikat/80 gr	Rp 2.000
18	Daun salam	100 gr	Rp 1.000
19	Daging kepiting	1 can/170 gr	Rp 17.000
20	Ebi	50 gr	Rp 4.000
21	Garam	1 pack/250 gr	Rp 4.000
22	Gula aren	125 gr	Rp 6.000
23	Gula pasir	1 pack/250 gr	Rp 5.000
24	Gula merah	0,5 kg	Rp 7.000
25	Ikan bilis	250 gr	Rp 16.000
26	Ikan tenggiri	0,5 kg	Rp 30.000
27	Ikan tongkol	0,5 kg	Rp 22.000
28	Jahe	100 gr	Rp 3.500
29	Jamur pelawan	200 gr	Rp 320.000
30	Jeruk limau	100 gr	Rp 5.000
31	Jeruk nipis	100 gr	Rp 4.000
32	Kentang	250 gr	Rp 4.000
33	Kacang tanah	250 gr	Rp 8.000
34	Kacang panjang	1 ikat/100 gr	Rp 3.000
35	Kecap manis	1 botol/135 ml	Rp 6.700
36	Kemiri	50 gr	Rp 2.000
37	Kepiting	0,5 kg	Rp 62.000
38	Kunyit	100 gr	Rp 1.000
39	Kol	1 kg	Rp 10.000
40	Kwetiaw	1 pack/ 500 gr	Rp 14.000
41	Labu siam	0,5 kg	Rp 6.000
42	Lada hitam	50 gr	Rp 4.000
43	Lengkuas	100 gr	Rp 1.500
44	Merica	Pack/50 gr	Rp 11.000
45	Mie kuning	Pack/200 gr	Rp 6.500
46	Minyak goreng	1 liter	Rp 14.300
48	Nanas	0,5 kg	Rp 8.000
49	Nangka kupas	250 gr	Rp 14.500
50	Pepaya muda	0,5 kg	Rp 5.700
51	Pucuk labu	2 ikat/100 gr	Rp 4.000
52	Santan kental	1 liter	Rp 32.900
53	Selada	1 Ikat/200 gr	Rp 5.500
54	Seledri	2 ikat/100 gr	Rp 4.000

55	Serai	1 ikat/100 gr	Rp 3.000
56	Susu Almond	Liter	Rp 46.000
57	Tauge	250 gr	Rp 3.000
58	Tahu kuning	2 pcs	Rp 2.000
59	Telur	4 butir	Rp 6.000
60	Timun	250 gr	Rp 4.000
61	Tepung beras	1 pack/500 gr	Rp 8.000
62	Tepung sagu	1 pack/500 gr	Rp 13.500
63	Tepung terigu	250 gr	Rp 3.000
64	Terasi	Pack/84 gr	Rp 5.600
65	Terong ungu	250 gr	Rp 5.000
67	Ubi kuning	250 gr	Rp 6.000
68	Udang rebon	250 gr	Rp 8.000
TOTAL			Rp 880.300

Sumber : Data Olahan Penulis, 2019

1.3.5 *Recipe Costing dan Dish Costing*

Perhitungan *cost* menjadi salah satu hal penting dalam menentukan harga jual sebuah produk makanan. *Recipe costing* merupakan sebuah perhitungan yang dibuat agar bisa mengetahui harga setiap bahan makanan yang berdasarkan pada standar resep. *Dish costing* adalah perhitungan biaya dari 1 porsi masakan. Perhitungan *dish costing / standard portion cost* bisa dilakukan melalui *recipe costing* karena seperti yang ditulis oleh Paul R. Dittmer dalam bukunya *Principles of Food, Beverage, and Labor Cost Control* (2003:158), dapat dirumuskan bahwa :

$$\text{Standard Portion Cost} = \text{Recipe Costing per unit} : \text{Number of Portion per unit}$$

TABEL 14
RECIPE COSTING
SELADA BANGKA

Jumlah porsi : 4 porsi

Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasar	Harga Penggunaan
Selada	40 gr	Kg	Rp 27.000	Rp 1.080
Tauge	40 gr	Kg	Rp 12.000	Rp 480
Timun	20 gr	Kg	Rp 16.000	Rp 320
Kol	40 gr	Kg	Rp 10.000	Rp 400
Telur	2 pcs	Pcs	Rp 1.500	Rp 3.000
Tahu Kuning	2 pcs	Pc	Rp 1.000	Rp 2.000
Kentang	20 gr	Kg	Rp 16.000	Rp 960
Mie kuning	80 gr	Pack/200 gr	Rp 6.500	Rp 2.600
Kacang Tanah	200 gr	Kg	Rp 32.000	Rp 6.400
Cabai Merah Besar	15 gr	Kg	Rp 60.000	Rp 900
Cabai Rawit merah	5 gr	Kg	Rp 50.000	Rp 250
Bawang merah	20 gr	Kg	Rp 24.000	Rp 480
Bawang Putih	10 gr	Kg	Rp 35.000	Rp 350
Santan Kental	15 ml	Pack/1 liter	Rp 32.900	Rp 494
Terasi	5 gr	Pack/84 gr	Rp 5.600	Rp 333
Gula merah	25 gr	Kg	Rp 14.000	Rp 350
Ebi	5 gr	Kg	Rp 80.000	Rp 400
Jeruk nipis	20 gr	Kg	Rp 35.000	Rp 700
Garam	7 gr	Pack /250 gr	Rp 4.000	Rp 112
Gula Pasir	4 gr	Pack/250 gr	Rp 5.000	Rp 80
Kecap manis	70 ml	Botol/135 ml	Rp 6.700	Rp 3.474
Minyak Goreng	250 ml	Liter	Rp 14.300	Rp 3.575
Recipe Cost				Rp 28.738
Dish cost				Rp 7.186
Food cost 39%		Selling price		Rp 18.426
				Rp 18.400 (pembulatan)

Sumber : Data Olahan Penulis, 2019

TABEL 15
RECIPE COSTING
PANTIAW

Jumlah porsi : 4 porsi

Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasar	Harga Penggunaan
Kwetiaw	320 gr	Pack/500 gr	Rp 14.000	Rp 8.960
Ikan tenggiri giling	120 gr	Kg	Rp 120.000	Rp 14.400
Bawang merah	30 gr	Kg	Rp 24.000	Rp 720
Bawang putih	15 gr	Kg	Rp 35.000	Rp 525
Jahe	10 gr	Kg	Rp 35.000	Rp 350
Minyak goreng	30 ml	Liter	Rp 14.300	Rp 429
Garam	5 gr	Pack/ 250 gr	Rp 4.000	Rp 80
Merica	3 gr	Pack/ 50 gr	Rp 11.000	Rp 660
Bawang goreng	20 gr	Kg	Rp 80.000	Rp 1.600
Tauge	40 gr	Kg	Rp 12.000	Rp 480
Seledri	15 gr	Kg	Rp 20.000	Rp 300
Jeruk nipis	15 gr	Kg	Rp 35.000	Rp 525
Fish stock	100 ml	Liter	Rp 8.230	Rp 823
<i>Recipe Cost</i>				Rp 29.852
<i>Dish Cost</i>				Rp 7.463
<i>Food Cost 33%</i>				Rp 22.615
<i>Selling Price</i>				Rp 22.600 (pembulatan)

Sumber : Data Olahan Penulis 2019

TABEL 16
RECIPE COSTING
LEMPAH KUNING

Jumlah porsi : 4 porsi

Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasar	Harga Penggunaan
Ikan Tongkol	400 gr	Kg	Rp 45.000	Rp 18.000
Nanas	100 gr	Kg	Rp 16.000	Rp 1.600
Jeruk nipis	15 gr	Kg	Rp 35.000	Rp 525
Garam	5 gr	Pack/ 250 gr	Rp 4.000	Rp 80
Gula pasir	3 gr	Pack/ 250 gr	Rp 5.000	Rp 60
Merica	3 gr	Pack/ 50 gr	Rp 11.000	Rp 660
Minyak Goreng	320 ml	Liter	Rp 14.300	Rp 4.576
Bawang merah	30 gr	Kg	Rp 24.000	Rp 720
Bawang putih	15 gr	Kg	Rp 35.000	Rp 525
Cabai merah keriting	10 gr	Kg	Rp 40.000	Rp 400
Cabai rawit merah	5 gr	Kg	Rp 50.000	Rp 250
Kemiri	3 gr.	Kg	Rp 40.000	Rp 120
Kunyit	10 gr.	Kg	Rp 10.000	Rp 100
Lengkuas	5 gr.	Kg	Rp 15.000	Rp 75
Terasi	3 gr.	Pack/84 gr	Rp 5.600	Rp 200
Fish stock	500 ml	liter	Rp 8.230	Rp 4.115
<i>Recipe Cost</i>				Rp 32.006
<i>Dish Cost</i>				Rp 8.001
<i>Food Cost 32%</i>		<i>Selling price</i>		Rp 25.000

Sumber : Data Olahan penulis, 2019

TABEL 17
 RECIPE COSTING
 LEMPAH KULAT PELAWAN

Jumlah porsi : 4 porsi

Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasar	Harga Penggunaan
Jamur pelawan	200 gr	Kg	Rp 1.600.000	Rp 320.000
Pucuk labu	120 gr	Kg	Rp 20.000	Rp 2.400
Santan kental	100 ml	Liter	Rp 32.900	Rp 3.290
Minyak goreng	30 ml	Liter	Rp 14.300	Rp 429
Bawang merah	40 gr	Kg	Rp 24.000	Rp 960
Bawang putih	15 gr	Kg	Rp 35.000	Rp 525
Cabai merah keriting	20 gr	Kg	Rp 40.000	Rp 800
Cabai rawit merah	5 gr	Kg	Rp 50.000	Rp 250
Kunyit	10 gr	Kg	Rp 10.000	Rp 100
Lengkuas	5 gr	Kg	Rp 15.000	Rp 75
Terasi	5 gr	Pack/ 84 gr	Rp 5.600	Rp 333
Garam	4 gr	Pack/250 gr	Rp 4.000	Rp 64
Gula	8 gr	Pack/250 gr	Rp 5.000	Rp 160
Merica	2 gr	Pack/50 gr	Rp 11.000	Rp 440
Recipe Cost				Rp 329.826
Dish Cost				Rp 82.457
Food Cost 45%		Selling Price		Rp 183.237
				Rp 183.200

Sumber : Data Olahan Penulis, 2019

TABEL 18
RECIPE COSTING
LEMPAH DARAT

Jumlah Porsi : 4 porsi

Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasar	Harga Penggunaan
Ubi kuning	60 gr	Kg	Rp 24.000	Rp 1.440
Daun Katuk	60 gr	Kg	Rp 10.000	Rp 600
Labu siam	60 gr	Kg	Rp 12.000	Rp 720
Pepaya muda	60 gr	Kg	Rp 12.000	Rp 720
Kacang panjang	60 gr	Kg	Rp 30.000	Rp 1.800
Terong Ungu	60 gr	Kg	Rp 20.000	Rp 1.200
Minyak Goreng	30 ml	Liter	Rp 14.300	Rp 429
Bawang merah	40 gr	Kg	Rp 24.000	Rp 960
Bawang putih	20 gr	Kg	Rp 35.000	Rp 700
Cabai merah besar	20 gr	Kg	Rp 60.000	Rp 1.200
Cabai rawit merah	5 gr	Kg	Rp 50.000	Rp 250
Terasi	5 gr	Pack/84 gr	Rp 5.600	Rp 333
Ebi	5 gr	Kg	Rp 80.000	Rp 400
Gula pasir	5 gr	Pack/250 gr	Rp 5.000	Rp 100
Garam	5 gr	Pack/250 gr	Rp 4.000	Rp 80
Merica	3 gr	Pack/50 gr	Rp 11.000	Rp 660
Recipe Cost				Rp 11.592
Dish Cost				Rp 2.898
Food Cost 28%				Rp 10.350
Selling Price				Rp 10.300 (pembulatan)

Sumber : Data Olahan Penulis, 2019

TABEL 19
 RECIPE COSTING
 SANTAN KEPITING

Jumlah porsi : 4 porsi

Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasar	Harga Penggunaan
Kepiting	300 gr	Kg	Rp 124.000	Rp 37.200
Daging kepiting	170 gr	Can/170 gr	Rp 17.000	Rp 17.000
Baby Potato	100 gr	Kg	Rp 18.000	Rp 1.800
Serai	5 gr	Kg	Rp 30.000	Rp 150
Daun jeruk	2 gr	Kg	Rp 20.000	Rp 40
Minyak goreng	30 ml	Liter	Rp 14.300	Rp 429
Air santan	300 ml	Liter	Rp 8.000	Rp 2.400
Santan Kental	50 ml	Liter	Rp 32.900	Rp 1.645
Daun salam	3 gr	Kg	Rp 10.000	Rp 30
Bawang merah	40 gr	Kg	Rp 24.000	Rp 960
Bawang putih	25 gr	Kg	Rp 35.000	Rp 875
Cabai merah besar	30 gr	Kg	Rp 60.000	Rp 1.800
Jahe	10 gr	Kg	Rp 35.000	Rp 350
Garam	5 gr	Pack / 250 gr	Rp 4.000	Rp 80
Merica	3 gr	Pack / 50 gr	Rp 11.000	Rp 660
Bawang goreng	15 gr	Kg	Rp 80.000	Rp 1.200
Recipe Cost				Rp 66.619
Dish Cost				Rp 16.655
Food Cost 42%		Selling Price		Rp 39.654
				Rp 39.600 (pembulatan)

Sumber : Data Olahan Penulis, 2019

TABEL 20
 RECIPE COSTING
 NASI PUTIH

Jumlah porsi : 4 porsi

Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasar	Harga Penggunaan
Beras	300 gr	Kg	Rp 12.000	Rp 3.600
Air kelapa	650 ml	Liter	Rp 12.000	Rp 7.800
Daun salam	3 gr	Kg	Rp 10.000	Rp 30
<i>Recipe Cost</i>				Rp 11.430
<i>Dish Cost</i>				Rp 2.856
<i>Food Cost 35%</i>		<i>Selling Price</i>		Rp 8.160
				Rp 8.100 (pembulatan)

Sumber : Data Olahan Penulis, 2019

TABEL 21
 RECIPE COSTING
 SAMBAL RUSIP

Jumlah Porsi : 4 porsi

Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasar	Harga Penggunaan
Ikan bilis	200 gr	Kg	Rp 64.000	Rp 12.800
Garam	30 gr	Pack/ 250 gr	Rp 4.000	Rp 480
Gula aren	100 gr	Kg	Rp 48.000	Rp 4.800
Bawang merah	60 gr	Kg	Rp 24.000	Rp 1.440
Cabai rawit merah	30 gr	Kg	Rp 50.000	Rp 1.500
Jeruk limau	10 gr	Kg	Rp 50.000	Rp 500
Recipe Cost				Rp 21.520
Dish Cost				Rp 5.380
Food Cost 35%		Selling Price		Rp 15.371
				Rp 15.300 (pembulatan)

Sumber : Data Olahan Penulis , 2019

TABEL 22
RECIPE COSTING
KECALO

Jumlah Porsi : 4 porsi

Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasar	Harga Penggunaan
Udang rebon	200 gr	Kg	Rp 30.000	Rp 6.000
Garam	20 gr	Pack/250 gr	Rp 4.000	Rp 320
Gula pasir	5 gr	Pack/250 gr	Rp 5.000	Rp 100
Cabai rawit merah	25 gr	Kg	Rp 50.000	Rp 1.250
Jeruk limau	20 gr	Kg	Rp 50.000	Rp 1.000
Recipe Cost				Rp 8.670
Dish Cost				Rp 2.167
Food Cost 28%		Selling Price		Rp 7.739
				Rp 7.700 (pembulatan)

Sumber : Data Olahan Penulis, 2019

TABEL 23
RECIPE COSTING
KUE PELITE NANGKA

Jumlah Porsi : 4 porsi

Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasar	Harga Penggunaan
Tepung Terigu	250 gr	Kg	Rp 12.000	Rp 3.000
Tepung beras	50 gr	Kg	Rp 16.000	Rp 800
Air santan	500 ml	Liter	Rp 8.000	Rp 4.000
Gula Pasir	100 gr	Pack/250 gr	Rp 5.000	Rp 2.000
Garam	2 gr	Pack/250 gr	Rp 4.000	Rp 32
Santan Kental	200 ml	Liter	Rp 32.900	Rp 6.580
Buah Nangka	40 gr	Kg	Rp 50.000	Rp 2.000
Recipe Costing				Rp 18.412
Dish Cost				Rp 4.603
Food Cost 42%		Selling Price		Rp 10.959
				Rp 10.900 (pembulatan)

Sumber : Data Olahan Penulis, 2019

TABEL 24
 RECIPE COSTING
 ES SAGU GUNTING

Jumlah porsi : 4 porsi

Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasar	Harga Penggunaan
Tepung sagu	200 gr	Kg	Rp 27.000	Rp 5.400
Garam	3 gr	Pack/250 gr	Rp 4.000	Rp 48
Gula Merah	250 gr	Kg	Rp 14.000	Rp 3.500
Susu Almond	320 ml	Liter	Rp 46.000	Rp 14.720
<i>Recipe Cost</i>				Rp 23.668
<i>Dish Cost</i>				Rp 5.917
<i>Food Cost 40%</i>		<i>Selling Price</i>		Rp 14.792
				Rp 14.700 (pembulatan)

Sumber : Data Olahan Penulis, 2019

TABEL 25
 RECIPE COSTING
 FISH STOCK

Jumlah : 1 liter

Bahan	Jumlah	Unit	Harga pasar	Harga penggunaan
Tulang Ikan	500 gr	Kg	-	-
Bawang Bombay	300 gr	Kg	Rp 20.000	Rp 6.000
Daun bawang	30 gr	Kg	Rp 25.000	Rp 750
Seledri	50 gr	Kg	Rp 20.000	Rp 1.000
Cengkeh	2 gr	Kg	Rp 40.000	Rp 80
Lada hitam	5 gr	Kg	Rp 80.000	Rp 400
Daun salam	5 gr	Kg	Rp 10.000	Rp 50
TOTAL				Rp 8.230

Sumber : Data Olahan Penulis, 2019

1.3.6 Kandungan Nutrisi

Setiap masakan dan bahan makanan memiliki kandungan nutrisi yang memiliki fungsi sebagai sumber energi dan untuk pertumbuhan tubuh manusia. Manusia memerlukan nutrisi yang tepat dan kandungan gizi seimbang untuk menjadi sumber tenaga untuk melakukan aktifitas sehari-hari. Kandungan nutrisi yang memadai dan tepat sesuai dengan kebutuhan tubuh, dapat menjadi energi untuk tubuh dapat tumbuh berkembang serta memperbaiki jaringan-jaringan dalam tubuh yang rusak. Nutrisi memiliki 2 jenis yaitu mikronutrisi dan makronutrisi. Mikronutrisi adalah nutrisi yang diperlukan dalam jumlah sedikit oleh tubuh manusia seperti mineral, air, dan vitamin. Sedangkan, makronutrisi adalah nutrisi yang tubuh manusia perlukan dalam jumlah yang besar seperti karbohidrat, protein, dan lemak.

Berikut penulis lampirkan kandungan nutrisi dari masing-masing bahan setiap hidangan yang akan disajikan dalam tugas akhir food presentation dalam tabel dibawah ini yang perhitungan setiap tabelnya merujuk pada tabel Fatsecret.co.id :

TABEL 26
KANDUNGAN NUTRISI SELADA BANGKA

Bahan	Qty	Kalori	Carbo	Fat	Protein	Sugar
Selada	40 gr	6 kcal	1,15 g	0,06 g	0,54 g	0,31 g
Tauge	40 gr	12 kcal	1,88 g	0,19 g	1,44 g	0,74 g
Timun	20 gr	2 kcal	0,43 g	0,03 g	0,12 g	0,28 g
Kol	40 gr	6 kcal	0,96 g	0,06 g	0,6 g	0
Telur	2 butir	109 kcal	0,78 g	7,43 g	8,81 g	0,78 g
Tahu kuning	2 pcs	70 kcal	2,72 g	5,24 g	4,46 g	0,7 g

Kentang	20 gr	17 kcal	4,03 g	0,02 g	0,37 g	0,17 g
Mie kuning	80 gr	110 kcal	20,01 g	1,65 g	3,61 g	0,32 g
Kacang tanah	200 gr	1.170 kcal	43,02 g	99,32 g	47,36 g	8,36 g
Cabai merah besar	15 gr	6 kcal	1,32 g	0,07 g	0,28 g	0,8 g
Cabai rawit merah	5 gr	2 kcal	0,47 g	0,01 g	0,1 g	0,26 g
Bawang merah	20 gr	14 kcal	3,36 g	0,02 g	0,5 g	1,57 g
Bawang putih	10 gr	15 kcal	3,31 g	0,05 g	0,64 g	0,1 g
Santan kental	15 ml	35 kcal	0,83 g	3,58 g	0,34 g	0,5 g
Terasi .	5 gr	7 kcal	0,50 g	0,15g	1,16 g	0
Gula merah	50 gr	94 kcal	24,33 g	0	0	24,05 g
Ebi .	5 gr	10 kcal	0,02 g	0,02 g	0,62 g	0
Jeruk nipis	20 gr	6 kcal	2,11 g	0,04 g	0,14 g	0,34 g
Garam	7 gr	0	0	0	0	0
Gula pasir	4 gr	15 kcal	4 g	0	0	4 g
Minyak goreng	30 ml	265 kcal	0	30 g	0	0
TOTAL		1.961 kcal	115,23 g	147,94 g	71,09 g	43,28 g
Per porsi		490 kcal	28,81 g	36,99 g	17,77 g	10,82 g

Sumber : fatsecret.co.id

TABEL 27
KANDUNGAN NUTRISI PANTIAW

Bahan	Qty	Kalori	Carbo	Fat	Protein	Sugar
Kwetiaw	320 gr	560 kcal	76,04 g	20,38 g	16,17 g	0,07 g
Ikan Tenggiri	120 gr	145 kcal	0	3,95 g	25,68 g	0
Bawang merah	30 gr	22 kcal	5,04 g	0,03 g	0,75 g	2,36 g
Bawang putih	15 gr	22 kcal	4,96 g	0,08 g	0,95 g	0,15 g
Jahe	10 gr	8 kcal	1,78 g	0,08 g	0,18 g	0,17 g
Garam	5 gr	0	0	0	0	0
Merica	3 gr	10 kcal	2 g	0	0	0

Bawang goreng	20 gr	8 kcal	1,87 g	0,02 g	0,22 g	0,85 g
Tauge	40 gr	37 kcal	4,12 g	1,56 g	3,81 g	1,46 g
Seledri	15 gr	2 kcal	0,45 g	0,03 g	0,1 g	0,2 g
Jeruk nipis	15 gr	4 kcal	1,58 g	0,03 g	0,1 g	0,25 g
Minyak goreng	30 ml	265 kcal	0	30 g	0	0
TOTAL		1.083 kcal	97,84 g	56,16 g	47,96 g	5,51 g
Per porsi		271 kcal	24,46 g	14,04 g	11,99 g	1,38 g

Sumber : fatsecret.co.id

TABEL 28
KANDUNGAN NUTRISI LEMPAH KUNING

Bahan	Qty	Kalori	Carbo	Fat	Protein	Sugar
Ikan tongkol	400 gr	664 kcal	0,4 g	17,12 g	119,4 g	0,16 g
Nanas	100 gr	48 kcal	12,63 g	0,12 g	0,54 g	9,26 g
Jeruk nipis	15 gr	4 kcal	1,58 g	0,03 g	0,1 g	0,25 g
Garam	5 gr	0	0	0	0	0
Gula pasir	3 gr	12 kcal	3 g	0	0	3 g
Merica	3 gr	10 kcal	2 g	0	0	0
Bawang merah	30 gr	13 kcal	3,03 g	0,02 g	0,28 g	1,28 g
Bawang putih	15 gr	22 kcal	4,96 g	0,08 g	0,95 g	0,15 g
Cabai merah keriting	10 g	32 kcal	5,66 g	1,73 g	1,2 g	1,03 g
Cabai rawit merah	5 g	16 kcal	2,83 g	0,86 g	0,6 g	0,52 g
Kemiri	3 g	3 kcal	0,01 g	0,33 g	0,04 g	0,02 g
Kunyit	10 g	31 kcal	6,72 g	0,33 g	0,97 g	0,32 g
Lengkuas	5 g	56 kcal	3,06 g	0,12 g	0,24 g	0
Terasi	3 g	5 kcal	0,3 g	0,09 g	0,66 g	0
TOTAL		916 kcal	46,18 g	20,83 g	124,98 g	15,99 g
Per porsi		229 kcal	11,55 g	5,21 g	31,25 g	3,99 g

Sumber : fatsecret.co.id

TABEL 29
KANDUNGAN NUTRISI LEMPAH KULAT PELAWAN

Bahan	Qty	Kalori	Carbo	Fat	Protein	Sugar
Jamur pelawan	200 gr	112 kcal	28,78 g	0,44 g	3,12 g	7,68 g
Pucuk labu	120 gr	26 kcal	4,23 g	0,28 g	3,4 g	0,86 g
Santan kental	100 ml	233 kcal	0	23,31 g	0	0
Minyak goreng	50 gr	442 kcal	0	50 g	0	0
Bawang merah	40 gr	17 kcal	4,04 g	0,03 g	0,37 g	1,71 g
Bawang putih	15 gr	22 kcal	4,96 g	0,08 g	0,95 g	0,15 g
Cabai merah keriting	20 gr	64 kcal	11,33 g	3,45 g	2,4 g	2,07 g
Cabai rawit merah	5 g	16 kcal	2,83 g	0,86 g	0,6 g	0,52 g
Kunyit	10 gr	31 kcal	6,71 g	0,33 g	0,97 g	0,32 g
Lengkuas	5 gr	14 kcal	0,77 g	0,03 g	0,6 g	0
Terasi .	5 gr	7 kcal	0,50 g	0,15g	1,16 g	0
Garam	4 gr	0	0	0	0	0
Gula	8 gr	31 kcal	8 g	0	0	8 g
Merica	2 gr	7 kcal	2,27 g	0,6 g	0,33 g	0
Minyak goreng	30 ml	265 kcal	0	30 g	0	0
TOTAL		1.287 kcal	71,26 g	109,54 g	13,9 g	21,31 g
Per porsi		322 kcal	18,61 g	27,39 g	3,48 g	5,33 g

Sumber : fatsecret.co.id

TABEL 30
KANDUNGAN NUTRISI LEMPAH DARAT

Bahan	Qty	Kalori	Carbo	Fat	Protein	Sugar
Ubi kuning	60 gr	46 kcal	10,63 g	0,08 g	0,82 g	3,44 g
Daun katuk	60 gr	39 kcal	7,33 g	0,67 g	3,2 g	0
Labu siam	60 gr	13 kcal	2,7 g	0,29 g	0,37 g	0
Pepaya muda	60 gr	26 kcal	6,49 g	0,16 g	0,28 g	4,69 g

Kacang panjang	60 gr	27 kcal	3,73 g	1,32 g	0,86 g	0,71 g
Terong ungu	60 gr	35 kcal	4,97 g	1,82 g	0,47 g	1,81 g
Bawang merah	40 gr	17 kcal	4,04 g	0,03 g	0,37 g	1,71 g
Bawang putih	15 gr	30 kcal	6,61 g	0,1 g	1,27 g	0,2 g
Cabai merah besar	20 gr	8 kcal	1,76 g	0,87 g	0,37 g	1,06 g
Cabai rawit merah	5 g	16 kcal	2,83 g	0,86 g	0,6 g	0,52 g
Terasi .	5 gr	7 kcal	0,50 g	0,15g	1,16 g	0
Ebi	5 gr	13 kcal	0,9 g	0,12 g	3,12 g	0
Gula pasir	5 gr	19 kcal	5 g	0	0	5 g
Garam	5gr	0	0	0	0	0
Merica	3 gr	10 kcal	2 g	0	0	0
Minyak goreng	30 ml	265 kcal	0	30 g	0	0
TOTAL		589 kcal	59,49 g	36,47 g	12,89 g	19,14 g
Per porsi		147 kcal	14,87 g	9,12 g	3,22 g	4,79 g

Sumber : fatsecret.co.id

TABEL 31
KANDUNGAN NUTRISI SANTAN KEPITING

Bahan	Qty	Kalori	Carbo	Fat	Protein	Sugar
Kepiting	300 gr	303 kcal	0	5,28 g	60,09 g	0
Daging kepiting	170 gr	168 kcal	0	2,09 g	34,88 g	0
Kentang	100 gr	86 kcal	20,01 g	0,1 g	1,71 g	0,85 g
Serai	5 gr	5 kcal	1,26 g	0,02 g	0,09 g	0,03 g
Daun jeruk	2 gr	5 kcal	1,84 g	0,17	0,73 g	0,02 g
Air santan	300 ml	590 kcal	16,62 g	70,52 g	6,89 g	10,02 g
Santan kental	50 ml	115 kcal	2,77 g	11,92 g	1,15 g	1,67 g
Daun salam	3 gr	9 kcal	2,25 g	0,25 g	0,23 g	0
Bawang merah	40 gr	17 kcal	4,04 g	0,03 g	0,37 g	1,71 g
Bawang putih	25 gr	37 kcal	8,27 g	0,13 g	1,59 g	0,25 g

Cabai merah besar	30 gr	12 kcal	2,64 g	0,14 g	0,56 g	0,16 g
Jahe	10 gr	8 kcal	1,78 g	0,08 g	0,18 g	0,17 g
Garam	5 gr	0	0	0	0	0
Merica	3 gr	10 kcal	2 g	0	0	0
Bawang goreng	15 gr	6 kcal	1,44 g	0,02 g	0,17 g	0,65 g
Minyak goreng	30 ml	265 kcal	0	30 g	0	0
TOTAL		1.636 kcal	64,92 g	120,75 g	108,64 g	15,53 g
Per porsi		409 kcal	16,23 g	30,19 g	27,16 g	3,88 g

Sumber : fatsecret.co.id

TABEL 32
KANDUNGAN NUTRISI NASI PUTIH

Bahan	Qty	Kalori	Carbo	Fat	Protein	Sugar
Beras Putih	300 gr	132 kcal	27,34 g	1,07 g	3,07 g	0,42 g
Air kelapa	650 ml	124 kcal	24,12 g	1,3 g	4,68 g	16,96 g
Daun salam	3 gr	9 kcal	2,25 g	0,25 g	0,23 g	0
TOTAL		265 kcal	53,71 g	2,62 g	7,98 g	17,38 g
Per porsi		66 kcal	13,43 g	0,66 g	1,99 g	4,35 g

Sumber : fatsecret.co.id

TABEL 33
KANDUNGAN NUTRISI SAMBAL RUSIP

Bahan	Qty	Kalori	Carbo	Fat	Protein	Sugar
Ikan bilis	200 gr	262 kcal	0	9,68 g	40,7 g	0
Garam	15 gr	0	0	0	0	0
Gula aren	100 gr	376 kcal	97,34 g	0	0	96,2 g
Bawang merah	60 gr	25 kcal	6,07 g	0,05 g	0,55 g	2,57 g
Cabai rawit merah	30 gr	12 kcal	2,64 g	0,14 g	0,56 g	0,16 g
Jeruk limau	10 gr	4 kcal	1,06 g	0,02 g	0,08 g	0,16 g

TOTAL	679 kcal	107,11 g	9,89 g	41,89 g	99.09 g
Per porsi	170 kcal	26,78 g	2,47 g	10,47 g	24,77 g

Sumber : fatsecret.co.id

TABEL 34
KANDUNGAN NUTRISI KECALO

Bahan	Qty	Kalori	Carbo	Fat	Protein	Sugar
Udang rebon	200 gr	568 kcal	6,67 g	7,49 g	118,29 g	0,01 g
Garam	25 gr	0	0	0	0	0
Gula pasir	5 gr	19 kcal	5 g	0	0	5 g
Cabai rawit merah	25 gr	80 kcal	14,16 g	4,32 g	3 g	2,58 g
Jeruk limau	20 gr	8 kcal	2,12 g	0,04 g	0,16 g	0,32 g
TOTAL		675 kcal	27,95 g	11,85 g	121,45 g	7,91 g
Per porsi		168,75 kcal	6,99 g	2,96 g	30,36 g	1,98 g

Sumber : fatsecret.co.id

TABEL 35
KANDUNGAN NUTRISI KUE PELITE NANGKA

Bahan	Qty	Kalori	Carbo	Fat	Protein	Sugar
Tepung terigu	250 gr	910 kcal	190,78 g	2,45 g	25,82 g	0,68 g
Air Santan	500 ml	1150 kcal	27,7 g	119,2 g	11,45 g	16,7 g
Gula Pasir	100 gr	387 kcal	100 g	0	0	100 g
Tepung beras	50 gr	182 kcal	40 g	0,7 g	3 g	0,05 g
Garam	2 gr	0	0	0	0	0
Santan Kental	200 ml	467 kcal	0	46,66 g	0	0
Nangka	40 gr	38 kcal	9,6 g	0,12 g	0,59 g	0
TOTAL		3316 kcal	368,08 g	169,13 g	40,86 g	117,43 g
Per porsi		829 kcal	92,02 g	42,28 g	10,22 g	29,36 g

Sumber : fatsecret.co.id

TABEL 36
KANDUNGAN NUTRISI ES SAGU GUNTING

Bahan	Qty	Kalori	Carbo	Fat	Protein	Sugar
Tepung sagu	200 gr	258 kcal	44 g	7,8 g	4 g	30 g
Garam	3 gr	0	0	0	0	0
Gula merah	250 gr	942 kcal	243,32 g	0	0	240,52 g
Susu almond	320 ml	51 kcal	0,96 g	4,48 g	1,92 g	0,32 g
TOTAL		1.251 kcal	288,28 g	12,28 g	4,92 g	270,84 g
Per porsi		313 kcal	72,07 g	3,07 g	1,23 g	67,71 g

Sumber : fatsecret.co.id