

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kuliner adalah kegiatan yang berhubungan dengan olahan masakan atau kuliner juga bisa dimaknai dengan hasil olahan yang berupa lauk-pauk, berupa makanan atau minuman. Kata kuliner sendiri merupakan unsur serapan bahasa Inggris yaitu *culinary* yang berhubungan dengan masak-memasak atau aktivitas dalam memasak. Adapun juga wisata kuliner adalah perpaduan antara berwisata sambil menikmati makanan khas dari daerah tersebut (kanalinfo, 2019).

Keanekaragaman budaya dan tradisi nusantara dari Sabang sampai Marauke yang mempunyai sekitar 6.000 pulau yang berpenghuni, yang menjadikan kuliner Indonesia sebagai kuliner terkaya di dunia. Indonesia memiliki kekayaan bumbu yang dihasilkan dari rempah-rempah yang digunakan membuat kuliner Indonesia terkenal dengan cita rasa yang khas dan rasa yang kuat. Penggunaan dalam rempah-rempah, tradisi, dan teknik dalam memasak digunakan dalam pengolahan masakan Indonesia, masakan Indonesia sendiri dipengaruhi oleh negara pendatang, Karena Indonesia terlibat dalam perdangan dunia karena lokasi Indonesia sangat strategis dan sumber daya alamnya yang sangat berlimpah. Negara-negara yang memengaruhi masakan Indonesia tersebut adalah India, Timur Tengah, Tiongkok, dan Eropa (Knowledge, 2015).

Daerah Indonesia yang terkenal keanekaragaman kulinernya adalah Sumatera, terutama di daerah yang saya akan bahas adalah Kabupaten Kampar. Kabupaten Kampar adalah kabupaten yang berasal dari Provinsi Riau. Riau berada di tengah Pulau Sumatera, tepatnya berada di tengah pantai timur Pulau Sumatera . Riau sendiri merupakan salah satu provinsi terkaya di Indonesia karena hasil dari sumber daya alamnya, terutama dari minyak bumi, gas alam, kelapa sawit, dan perkebunan karet. Penduduk Provinsi Riau sendiri memiliki bermacam-macam suku, suku paling banyak yang berada di Provinsi Riau ini adalah Suku Melayu dengan komposisi 33,20% dari seluruh penduduk yang berada di Riau. Dan ada juga suku lainnya yang berada di Provinsi Riau yaitu Jawa (29,20%), Batak (12,55%), Minangkabau (12,29%), Banjar (4,13%), Bugis (1,94%), Tionghoa (2,85%), Suku Sunda (1,41%), Nias (1,29%). Luas dari Provinsi Riau ini adalah 87.024 km², Provinsi Riau memiliki 10 Kabupaten dan 2 Kota yaitu Kabupaten Kampar, Kabupaten Rokan Hulu, Kabupaten Rokan Hilir, Kabupaten Indragiri Hulu, Kabupaten Indragiri Hilir, Kabupaten Kuantan Singingi, Kabupaten Pelalawan, Kabupaten Siak, Kabupaten Bengkalis, Kabupaten Kepulauan Meranti, Kota Dumai, dan Kota Pekanbaru (Riau go id, 2020). Penulis akan membahas salah satu Kabupaten yang berada di Propinsi Riau yaitu Kabupaten Kampar.

Kabupaten Kampar merupakan salah satu kabupaten di Provinsi Riau yang letak astronomisnya 01°00'40" lintang utara sampai 00°27'00" lintang selatan dan 100°28'30" – 101°14'30" bujur timur, luas dari Kabupaten Kampar adalah 11.289 km² dengan batas wilayah yaitu pada bagian utara berbatasan dengan kota Pekanbaru

dan Kabupaten Siak, bagian selatan berbatasan dengan Kabupaten Kuantan Singing, bagian barat berbatasan dengan Kabupaten Rokan Hulu dan Provinsi Sumatera Barat, dan bagian timur berbatasan dengan Kabupaten Pelalawan dan Kabupaten Siak. Di Kabupaten Kampar terdapat dua buah sungai besar yaitu Sungai Kampar yang memiliki panjang $\pm 413,5$ km dengan kedalaman 7,7 M, sungai tersebut melawati beberapa kecamatan yaitu Kecamatan XIII Koto Kampar, Bangkinag, Bangkinang Barat, Bangkinang Seberang, Kampar, Kampar Timur, Rumbio Jaya, Kampar Utara, Siak Hulu dan Kampar Kiri. Dan juga adanya Sungai Siak yang panjangnya ± 90 KM dan kedalaman 8-12 M yang juga melintasi Kecamatan Tapung dan bermuara ke Selat Bengkalis di Kabupaten Bengkalis. Fungsi dari sungai ini di dimanfaatkan oleh masyarakat untuk sarana perhubungan, sebagai sumber air bersih, budi daya ikan, dan sungai ini bisa sebagai sumber energy listrik yang berada di PLTA Koto Panjang (Riau.go.id, 2019).

Budaya masyarakat Kampar sendiri tidak lepas dari pengaruh Minangkabau, yang identik dengan sebutan Kampar Limo Koto dan dahulunya merupakan bagian dari Pagaruyuang. Limo Koto tersebut terdiri dari Kuok, Salo, Bangkinang, Air Tiris dan Rumbio. Terdapat banyak persukuan yang masih bisa di lestraikan hingga kini termasuk model kekerabatan dari jalur ibu. Konsep adat dan tradisi dari Kabupaten Kampar adalah konsep Minang khususnya di Luhak Limopuluah. Dan bahasa sehari-hari yang digunakan oleh masyarakat dari Kabupaten Kampar adalah Bahasa Ocu, bahasa ini sekilas mirip dengan bahasa Minang. Penduduk Kabupaten Kampar sendiri mayoritas beragama Islam, dan diikuti oleh Protestan, Katolik, Budha, dan Hindu.

Jumlah pemeluk agama islam hampir 90% dari total penduduk Kabupaten Kampar dan agama Kristen yang terbanyak kedua sebanyak 8,6 %.

Kabupaten Kampar mempunyai ragam tradisi, salah satunya adalah tradisi Balimau Bekasai, sebelum dimulainya tradisi Balimau Bekasai biasanya masyarakat Kabupaten Kampar diawali dengan acara makan bersama yang dihadiri oleh tetua adat, tokoh masyarakat, alim ulama, dan seluruh masyarakat yang terkenal dengan istilah Makan Bajambau, Makan Bajambau ini adalah adat makan bersama yang diadakan pada saat kegiatan kemasyarakatan, acara makan bersama ini dihidangkan dengan cara “Bajambau” yang artinya makan bersama dalam satu hidangan. Kata Jambau sendiri mempunyai makna sebagai peralatan tempat makan yang dikenal oleh masyarakat Kabupaten Kampar adalah dulang berkaki atau talam, biasanya untuk satu Jambau biasanya dimakan untuk lima orang dan untuk hidangan bejambau yang menggunakan dulang kaki tigo ini disajikan untuk peggulu atau ninik mamak atau pejabat pemerintah (Kompas.com). Setelah tradisi makan bersama atau Makan Bajambau masyarakat Kabupaten Kampar biasanya dilanjutkan dengan tradisi Balimau Bekasi, tradisi Balimau Bekasai adalah tradisi yang dilaksanakan setiap tahun pada saat sehari menjelang masuknya bulan suci Ramadhan oleh masyarakat Kabupaten Kampar. Acara tersebut ini sebagai rasa syukur dan kegembiraan masuknya bulan puasa acara tersebut sebagai symbol penyucian diri. Tradisi Balimau bermakna mandi dengan menggunakan air yang di campur oleh jeruk, masyarakat Kabupaten Kampar sendiri menyebut limau. Jeruk yang biasa digunakan oleh masyarakat Kabupaten Kampar adalah jeruk purut, jeruk nipis, dan jeruk kapas. Dan

arti dari Kasi adalah wangiwangian yang biasanya dipakai kewajah dan tangan atau sama seperti luluran. Menurut masyarakat Kabupaten Kampar pengharum badan (kasai) ini dipercaya dapat mengusir segala macam rasa dengki yang ada di dalam kepala sebelum masuknya bulan suci Ramadhan (kebudayaan.kemdikbud.go.id).

Kabupaten Kampar memiliki keragaman makanan yang kebanyakan dipengaruhi oleh masyarakat Minang yang sudah lama menempati Kabupaten Kampar. Kuliner tersebut dapat dicirikan dengan nama makanan yang banyak menggunakan Bahasa Minang, salah satunya makanan Lopek Bugi yang artinya lepat yang ada ketan. Dan di Kabupaten Kampar sendiri kita bisa menjumpai ragam sajian yang dijadikan ciri dari kabupaten Kampar seperti asam pedas ikan patin, sambal bekacau, dan masih banyak sajian kuliner dari Kabupaten Kampar tersebut.

1.2 Tujuan Penelitian Presentasi Makanan

Dengan ini penulis mengusulkan Tugas Akhir yang berjudul “Ragam Sajian Kuliner Kabupaten Kampar, Riau yang memiliki tujuan untuk:

1.2.1 Tujuan Formal :

Tugas Akhir ini memiliki tujuan untuk memenuhi salah satu kewajiban yang diajukan untuk menyelesaikan program Diploma III jurusan Hospitaliti di Manajemen Tata Boga Sekolah Tinggi Parwisata NHI Bandung.

1.2.2 Tujuan Operasional :

1. Untuk mempromosikan kuliner dari Kabupaten Kampar yang belum terekspos dikalangan masyarakat dan mampu menarik masyarakat dalam suatu konsep bisnis di restoran.
2. Menguji kemampuan dari penulis dalam mengolah masakan Kabupaten Kampar.
3. Untuk membuka peluang usaha masyarakat dalam bidang jasa boga dan sebagai menu refrensi untuk dijual.

1.3 Usulan Produk

Yang sudah dibahas di latar belakang tentang Kabupaten Kampar, yang mana masakannya kebanyakan adanya adaptasi masakan Minang dan Melayu. Masakan dari Kabupaten Kampar kebanyakan menggunakan santan kelapa dan rempah rempah yang banyak yang menghasilkan masakan Kabupaten Kampar memiliki rasa yang cenderung asam, pedas, dan gurih.dan manis.

\

Kuabu

(sayuran toge, kol, kacang panjang, daun pakis, dan soun dengan bumbu kacang dan kerupuk merah)

Asam Pedas Ikan Patin

(ikan patin yang dimasak dengan bumbu cabai, asam kandis, dan belimbing wuluh)

Nasi Putih

Ayam Lompok

(ayam kampung yang diungkep dengan bumbu hijau, tomat, dan daun bawang)

Pokek Cubodak

(gulai nangka dengan ikan salai)

Sambal Bekacau

(sambal merah dengan ikan nila goreng yang disuir-suir)

Lopek Bugi

(kudapan khas Kampar yang terbuat dari tepung ketan dan di isi dengan parutan kelapa)

Es Sirup Mak Inang

(minuman yang terbuat dari sirup jeruk, agar-agar, buah nanas yang dimasak dengan gula dan buah apel, dan biji selasih)

1.4 Tinjauan Masakan

1.4.1 Tema Produk

Dalam pelaksanaan tugas akhir ini penulis akan menggunakan tema penyajian makanan dalam bentuk *Rijsttafel*. Secara harfiah dalam bahasa belanda, *Rijsttafel* artinya adalah “Meja Nasi” yang merupakan konsep penyajian makanan lengkap sesuai dengan cara penjamuan resmi ala Eropa, yang dimulai dengan makanan pembuka (*Appetizer*), makanan utama, dan diakhiri dengan makanan penutup (Wikipedia, 2020). Konsep hidangan ini dipopulerkan oleh penjajah Belanda, yang terinspirasi oleh konsep masakan Padang, Sumatra Barat. Kemudian diadopsi dalam acara pesta makanan yang dimana bisa mencicipi semua masakan Indonesia dari berbagai daerah yang ada di Indonesia. Konsep dari jamuan ini disengaja dibuat oleh penjajah untuk menjamu tamu-tamu untuk memperkenalkan kekayaan budaya negeri yang mereka jajah. Pada saat acara besar di zaman kolonial yang menyajikan makanan tersebut adalah orang pribumi yang menggunakan seragam seperti sarung atau beskap. Pada saat Indonesia merdeka, banyak kebiasaan orang Belanda yang ditolak oleh masyarakat Indonesia, salah satunya adalah konsep hidangan *Rijsttafel*, karena gaya menyediakan makanan ini dianggap sulit, kecuali pada saat acara selamatan dan keduri (beritagar.id, 2016). Penulis akan menyajikan makanan *7 course* dan 1 minuman dalam bentuk *Rijsttafel*

1.4.2 Penjelasan Produk

1. Kuabu

Menurut Ibu Yuli Anita selaku narasumber kuabu khas Kampar itu menggunakan toge, irisan kol, soun, kacang panjang, dan daun pakis yang dicampur dengan berbagai macam bumbu, bumbu yang digunakan adalah pembuatan bumbu kacang adalah kacang yang sudah disangrai, cabe merah halus, terasi yang dibakar, dan ketumbar. Selanjutnya, dihaluskan dan beri perasan jeruk nipis dan santan kelapa. Bahan baku diaduk rata dan disatukan dengan sayuran yang telah direbus dan dilengkapi dengan kerupuk merah, kuabu sendiri di setiap daerah berbeda beda walaupun nama yang digunakan sama, perbedaan dari kuabu di setiap daerah kalau kuabu yang beradi di Bangkinag Barat/ Kuok dengan kuabu Kampar arah Air Tiris adalah kuabu daerah Bangkinag Barat/ Kuok menggunakan kacang tanah dan isiannya sama seperti isian pecel sayur, sedangkan daerah Kampar arah Air Tiris menggunakan isian nagka muda (cubodak), terong , jantung pisang, toge, dan timun (cookpad.com, 2020).

2. Asam Pedas Ikan Patin

Makanan ini sangatlah terkenal di Kabupaten Kampar, hidangan ini berbahan dasar ikan patin karena ikan patin yang memiliki bau yang sangat amis dan tekstur dari dagingnya yang sangat empuk rasa dari makanan ini adalah asam yang segar dan pedas untuk menghilangkan rasa dari amisnya ikan yang digunakan tersebut . asam pedas ini berbahan dasar dari bawang

merah, bawang putih , cabe keriting, sereh, lengkuas , daun kunyit, asam kandis, daun jeruk, dan belimbing wuluh. Semua bumbu yang sudah dihaluskan seperti bawang merah, bawang putih, cabe kriting lalu masak bumbu hingga matang dan masukkan daun jeruk, daun kunyit, sereh, lengkuas dan asam kandis , setelah bumbu matang masukkan air hingga mendidih masukkan ikan patin dan tunggu sampai ikan patin matang. Biasanya makanan ini disajikan pada saat acara besar yang ada di Kabupaten Kampar, masakan sehari- hari, dan juga banyak restoran masakan melayu yang menjualnya (lancangkuning,.com, 2020).

3. Nasi Putih

Nasi adalah makanan pokok orang Indonesia, pada sejarahnya nasi ini pertama kali yang mengonsumsinya adalah bangsa china, pada catatan sejarah penyebaran beras pertama di asia terjadi di asia selatan, asia tenggara, dan cina. Pada abad 1030 SM Cina memperkenalkan nasi ke Korea, dan pada abad ke-3 SM cina memperkenalkan nasi ke negara jepang, dan di Jepang nasi dijadikan sebagai mata uang Jepang karena nasi di Jepang memiliki nilai yang sangat penting bagi warganya dan beras pernah dijadikan sebagai ukuran seseorang untuk naik pangkat dikalangan samurai (lifestyle.okezone.com, 2018).

4. Ayam Lompok

Menurut ibu Yuli sebagai narasumber, Ayam Tumis Lompok ini adalah hidangan yang berasal dari desa Batu Songgan yang ada di Kecamatan Kampar Kiri, hidangan ini merupakan olahan ayam kampung yang masih muda yang dimasak dengan cara ditumis dengan bumbu yang sederhana seperti bawang merah, bawang putih, jahe dan penggunaan cabe rawit dan cabe hijau dan penggunaan asam jawa sehingga membuat makanan ini bercitarasa sangat pedas dan sedikit asam . Kata dari lompok dalam bahasa Indonesia dapat diartikan sebagai “tutup”, jadi dapat diartikan bahwa proses memasaknya harus ditutup bertujuan untuk supaya ayam cepat empuk dan bumbu meresap kedalam daging ayam tersebut, dan ditambahkan tomat

5. Pokek Cubadak

Makanan yang berasal dari Kabupaten Kampar yang hampir mirip seperti gulai cubadak yang ada Minangkabau, makanan ini berbahan dasar nangka yang sudah dipotong dadu dan makanan ini banyak dijumpai di kabupaten Kampar karena masyarakat disana sangat antusias dalam memasak makanan ini untuk dimakan secara bersamaan. Bahan-bahan yang digunakan dalam pembuatan pongkek cubadak ini yang paling utama adalah cubadak atau nangka yang sudah dipotong dadu dan direbus supaya menghilangkan rasa getah yang ada di nangka, adanya penggunaan ikan

salai asap, dan untuk bumbu halus, haluskan bawang merah, bawang putih, kunyit, jahe, ketumbar, dan cabe kriting dan masak dengan daun kunyit dan masukkan nagka masak hingga matang (lancangkuning.com, 2020).

6. Sambal Bekacau

Sambal ini berasal dari Desa Batu Sanggan, Kabupaten Kampar makanan adalah sambal yang dicampur dengan ikan sungai yang disuwir suwir, menurut sejarah awal mulanya sambal ini adalah ada suatu keluarga yang beranggotakan tujuh orang, pada suatu hari salah satu dari mereka mencari ikan di sungai. Tapi, dia hanya mendapatkan 1 ekor ikan dia berpikir bagaimana caranya ikan ini dibagi kesemua anggota keluarganya dan akhirnya mereka memaska ikan itu dengan cara menghancurkan dagingnya hingga tercampur dengan bahan lainnya. Cara memasak ikan ini adalah pertama cuci ikan dengan bersih dan giling cabai sampai halus dan iris bawang merah dan cuci daun kunyit setelah itu, tumis bawang dan cabe yang sudah dihaluskan sampai matang dan wangi dan masukkan ikan yang telah disuwir-suwir atau dihancurkan dengan daun kunyit dan aduk rata sampai sebua bahan tercampur dan tambahkan sedikit air dan penyedap rasa (brisik.id, 2020).

7. Lopek Bugi

Lopek bugi adalah kudapan yang berasal dari Kabupaten Kampar lopek bugi sendiri diartiikan dalam bahasa Indonesia yang berarti lepat

ketan. Awalnya kudapan ini hanya untuk disajikan kaum bangsawan, dan sekarang lopek bugi ini menjadi hidangan wajib pada hari perayaan besar seperti acara keagamaan dan kebudayaan, dan ulang tahun Kabupaten Kampar dan perayaan lainnya. Sekarang lopek bugi ini sangat mudah diumpai dan dapat dibeli baik di toko oleh-oleh atau di gerai-gerai yang berada di sepanjang jalan Pekanbaru-Bangkinag karna sekarang lopek bugi ini sering diproduksi dan rata-rata masyarakat Kabupaten Kampar ini banyak yang bermata pencaharian dari kudapan ini dan menjadikan penduduk terangkat derajat ekonominya dengan menjual lopek bugi ini (goriau.com, 2016). Pembuatan lopek bugi menggunakan tepung ketan dan air panas dan garam, pembuatan isiannya parutan kelapa muda, garam air, gula merah, setelah itu masukkan adonan isian kedalam adonan kuit yang sudah disisapkan terus dibungkus dengan daun pisang sebelum dimasukkan daun pisang di beri olasan minyak dan dikukus selama 30 menit.

8. Es Sirup Mak Inang

Es yang berasal dari Kabupaten Kampar ini minuman yang biasanya dijual pada saat Bulan Ramadhan dan sebagai minuman pelepas dahaga setelah berpuasa. Minuman tersebut terdiri dari sirup rasa jeruk dan buah nanas yang dimasak dengan gula sampai lembut dan didinginkan dan, menggunakan buah apel yang dipotong dadu dan diberikan jeruk nipis agar warna dari buah tersebut masih bagus, biji selasih dan agar agar berwarna merah yang sudah dipotong dadu. (lifestyle.okezone.com, 2017).

1.4.3 Usulan Resep

Standar resep adalah resep yang telah dicoba coba berulang kali untuk dinilai cita rasanya dan juga sebagai formula yang tertulin untuk dijadikan patokan untuk membuat makanan dalam jumlah (*quantity*) dan rasa (*quality*) yang sudah ditentukan (id.scribd.com, 2016). Standar resep tidak juga mengatur kualitas tetapi standar juga bisa mengatur kuantitas dalam ukuran dan porsi yang sudah sesuai dengan resep yang ditetapkan. *Standar recipe* harus bisa di baca dengan mudah dan bersifat universal dengan prosedur yang benar, tipe equipment dan utensil yang akan digunakan serta kualidan dan kuantitas bahan yang digunakan yang sudah dicantumkan dalam *standar recipe*. Berikut adalah susunan usulan resep penulis dari hidangan yang akan dipresentasikan.

Tabel 1**Kuabu**

Asal : Kampar Jumlah porsi : 5 porsi
 Jenis makanan : Makanan Pembuka Berat porsi : 100 gr
 Alat saji : Piring saji Suhu hidangan: Suhu ruangan

Metode	Jumlah	Unit	Bahan	Keterangan
Persiapan	100	gr	Soun	direbus dan tiriskan
	100	gr	Kol	Diiris tipis-tipis dan direbus
	100	gr	Toge	direbus hingga matang
	100	gr	Daun pakis	direbus hingga matang
	100	gr	Kacang panjang	direbus hingga matang
	200	gr	Kacang tanah	Digongseng
	50	ml	Santan	
	30	gr	Cabe merah kriting	
	20	gr	Bawang merah	
	5	gr	Terasi	Sangrai
	15	gr	Garam	
	5	gr	Gula	
	4	gr	Ketumbar	Sangrai
	7	gr	Jeruk nipis	
	5	gr	Kerupuk merah	Goreng kerupuk hingga matang
	100	ml	Minyak	

Lanjutan Tabel 1

Kuabu

Asal : Kampar
 Jenis makanan : Makanan Pembuka
 Alat saji : piring saji

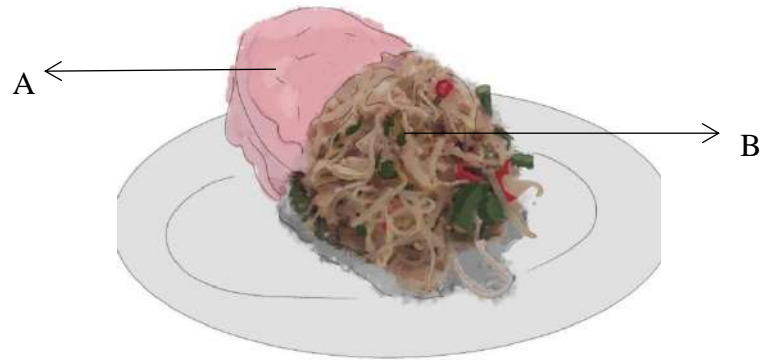
Jumlah porsi : 5 porsi
 Berat porsi : 100 gr
 Suhu hidangan : suhu ruangan

Metode	Jumlah	Unit	Bahan	Keterangan
Haluskan	20	gr	Bawang merah	
	30	gr	Cabe merah keriting	
	5	gr	Terasi	
	200	gr	Kacang tanah	
Masukkan	200	ml	Santan	dalam bumbu halus dan kacang yang sudah dihaluskan dan aduk rata
	7	gr	Jeruk nipis	
	4	gr	Ketumbar	
Tambahkan	100	gr	Soun	Dan aduk hingga sayuran tercampur rata dengan bumbu kacang
	100	gr	Kol	
	100	gr	Toge	
	100	gr	Daun pakis	
	100	gr	Kacang panjang	
Sajikan				Kerupuk merah

Sumber : <https://www.youtube.com/watch?v=uwlVQ6QnY6Y&t=95s>, data olahan

penulis, 2020

Gambar 1
Kuabu



Sumber : Data olahan penulis, 2020.

Keterangan:

- A. Kerupuk merah
- B. Sayur kuabu

Tabel 2

Asam Pedas Ikan Patin

Asal : Kampar Jumlah porsi : 5 porsi
 Jenis makanan : Sup Berat porsi : 100 gr
 Alat saji : Mangkuk Suhu hidangan: Panas

Metode	Jumlah	Unit	Bahan	Keterangan
Persiapan	600	gr	Ikan patin	Potongan darne : 3cm
	30	gr	Belimbing wuluh	Potong bagi 2
	10	gr	Jeruk nipis	
	20	gr	Garam	
	5	gr	Gula	
	30	gr	Bawang merah	
	15	gr	Bawang putih	
	50	gr	Cabe merah kriting	
	5	gr	Jahe	
	3	gr	Daun jeruk	
	1	gr	Daun kunyit	
	3	gr	Serai	memarkan
	500	ml	Air	
	15	gr	Asam kandis	
30	ml	Minyak		
Marinasi	600	gr	Ikan patin	Selama 10 menit
	10	gr	Jeruk nipis	
	5	gr	Garam	

Lanjutan Tabel 2

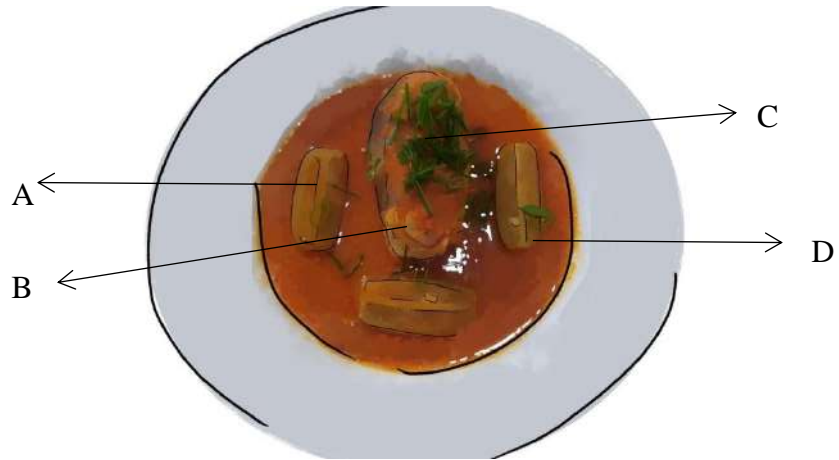
Asam Pedas Ikan Patin

Asal : Kampar Jumlah porsi : 5 porsi
 Jenis makanan : Sup Berat porsi : 100 gr
 Alat saji : mangkuk Suhu hidangan: panas

Metode	Jumlah	Unit	Bahan	Keterangan
Haluskan bumbu	30	gr	Bawang merah	Hingga halus
	15	gr	Bawang putih	
	50	gr	Cabe merah kriting	
	5	gr	Jahe	
Tumis	30	ml	Minyak	Hingga harum dan matang
			Bumbu halus	
	3	gr	Daun jeruk	
	2	gr	Daun kunyit	
	3	gr	Serai	
Masukan	600	gr	Ikan patin	
	500	ml	Air	
	30	gr	Belimbing wuluh	
	15	gr	Garam	
	5	gr	Gula	
Sajikan				

Sumber : resep-bunda.netlify.app,2020, data olahan penulis, 2020.

Gambar 2
Asam Pedas Ikan Patin



Sumber : Data olahan penulis, 2020.

Keterangan:

A. Belimbing Wuluh

B. Ikan Patin

C. Daun Bawang

D. Kuah Asam Pedas

Tabel 3
Nasi Putih

Asal : Kampar
 Jenis makanan : Karbohidrat
 Alat saji : Piring saji

Jumlah porsi : 5 porsi
 Berat porsi : 200 gr
 Suhu hidangan: Hangat

Metode	Jumlah	Unit	Bahan	Keterangan
Persiapan	250	gr	Beras	
	500	ml	Air	
Cuci	250	gr	Beras	Cuci beras sebanyak 3x
Tambahkan	250	gr	Beras	Masak beras kedalam rice cooker hingga matang
	500	ml	Air	
Sajikan			Nasi putih	Hangat

Sumber: Data olahan penulis, 2020.

Gambar 3
Nasi Putih

Keterangan:

A. Nasi putih



Sumber : Data olahan penulis, 2020

Tabel 4
Ayam lompok

Asal : Kampar
 Jenis makanan : Makanan utama
 Alat saji : Piring saji

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

Metode	Jumlah	Unit	Bahan	Keterangan
Persiapan	500	gr	Ayam kampung	Dada dan paha
	20	gr	Garam	
	5	gr	Gula	
	50	gr	Cabe rawit hijau	
	30	gr	Cabe hijau	
	40	gr	Bawang merah	
	30	gr	Bawang putih	
	5	gr	Jahe	
	5	gr	Lengkuas	Memarkan
	3	gr	Serai	Memarkan
	3	gr	Daun salam	
	3	gr	Daun jeruk	
	1	gr	Daun kunyit	
	30	gr	Tomat	
	10	gr	Daun bawang	
	30	ml	Minyak	Potong sepanjang 2cm
	15	gr	Asam jawa	
300	ml	Air		

Lanjutan tabel 4
Ayam lompok

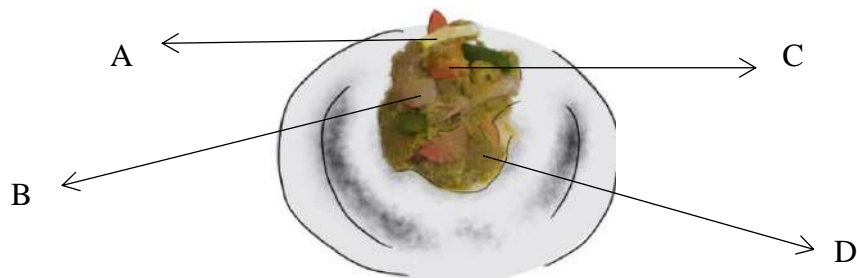
Asal : Kampar
 Jenis makanan : Makanan utama
 Alat saji : Piring saji

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

Masukan	500	gr	Ayam kampung	Ungkep ayam hingga empuk selama 60 menit dan matang
	15	gr	Asam jawa	
	300	ml	Air	
	15	gr	Garam	
	5	gr	Gula	
Tambahkan	30	gr	Tomat	Masak selama 3 menit
	10	gr	Daun bawang	
Sajikan				

Sumber: cookpad.com, 2020, data olahan penulis, 2020.

Gambar 4
Ayam Lompok



Sumber : Data olahan penulis, 2020.

Keterangan:

A. Daun bawang

C. Tomat

B. Ayam kampung

D. Bumbu cabe hijau

Tabel 5
Pongkek cubadak

Asal : Kampar
 Jenis makanan : Makanan pendamping
 Alat saji : Mangkuk

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

Metode	Jumlah	Unit	Bahan	Keterangan	
Persiapan	400	gr	Nangka muda	Potong dice	
	150	gr	Ikan salai baung		
	200	gr	Santan		
	400	ml	Air		
	30	gr	Bawang merah		
	10	gr	Bawang putih		
	15	gr	Cabe merah keriting		
	5	gr	Jahe		
	3	gr	Ketumbar		Disangrai
	7	gr	Kunyit		Dibakar
	5	gr	Lengkuas		Memarkan
	2	gr	Daun salam		
	1	gr	Daun kunyit		
	3	gr	Serai		Memarkan
	17	gr	Garam		
	30	ml	Minyak		

Lanjutan Tabel 5

Pongkek cubadak

Asal : Kampar
 Jenis makanan : Makanan pendamping
 Alat saji : Mangkuk

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

Metode	Jumlah	Unit	Bahan	Keterangan
Rebus	400	gr	Nangka	Hingga empuk, dan tiriskan
	2	gr	Garam	
Haluskan bumbu	30	gr	Bawang merah	Hingga halus
	10	gr	Bawang putih	
	15	gr	Cabe merah kriting	
	5	gr	Jahe	
	3	gr	Ketumbar	
Tumis	7	gr	Kunyit	Hingga harum
	30	ml	Minyak	
			Bumbu halus	
	200	ml	Santan	
	400	ml	Air	
	5	gr	Lengkuas	
	2	gr	Daun salam	
2	gr	Daun kunyit		
3	gr	Serai		

Lanjutan Tabel 5

Pongkek cubadak

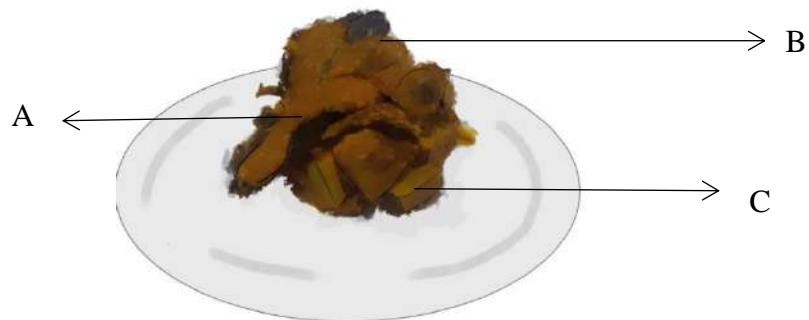
Asal : Kampar
 Jenis makanan : Makanan pendamping
 Alat saji : Mangkuk
 Jumlah porsi : 5 porsi
 Berat porsi : 100 gr
 Suhu hidangan: Panas

Metode	Jumlah	Unit	Bahan	Keterangan
Masukkan	400	gr	Nangka	Masak nangka dan ikan salai hingga matang
	300	gr	Ikan salai	
Sajikan				

Sumber : kaskampar.blogspot.com, 2017, data olahan penulis, 2020.

Gambar 5

Pongkek Cubadak



Sumber : Data olahan penulis, 2020.

Keterangan:

A. Bumbu gulai

B. Ikan salai baung

C. Nangka

Tabel 6
Sambal bekacau

Asal : Kampar
 Jenis makanan : Makanan Pelengkap
 Alat saji : piring saji

Jumlah porsi : 5 porsi
 Berat porsi : 60 gr
 Suhu hidangan : Panas

Metode	Jumlah	Unit	Bahan	Keterangan
Persiapan	500	gr	Ikan nila	
	20	gr	Jeruk nipis	
	70	gr	Cabe merah kriting	
	30	gr	Cabe rawit	
	30	gr	Bawang merah	
	10	gr	Asam kandis	
	2	gr	Daun kunyit	
	20	gr	Garam	
	5	gr	Gula	
	100	ml	Minyak	
Haluskan bumbu	70	gr	Cabe merah kriting	Agak kasar
	30	gr	Cabe rawit	
	30	gr	Bawang merah	
Marinasi	500	gr	Ikan nila	Diamkan selama 10 menit
	20	gr	Jeruk nipis	
	5	gr	Garam	
Goreng	70	ml	Minyak	Hingga ikan matang dan suir- suir
	500	gr	Ikan	

Lanjutan Tabel 6

Sambal Bekacau

Asal : Kampar
 Jenis makanan : Makanan pendamping
 Alat saji : Mangkuk

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

Metode	Jumlah	Unit	Bahan	Keterangan
Tumis	30	ml	Minyak	Hingga matang
	2	gr	Bumbu buat sambal	
	10	gr	Daun kunyit	
Tambahkan	500	gr	Asam kandis	
			Ikan nila	Yang sudah disuir suir dan di campurkan ke bumbu sambal
Sajikan				

Sumber : Ibu Yuli Anita (selaku narasumber)

Gambar 6

Sambal Bekacau



Sumber : Data olahan penulis, 2020.

Keterangan:

A. Sambal Bekacau

B. Daun jeruk

Tabel 7
Lopek Bugi

Asal : Kampar
 Jenis makanan : kudapan
 Alat saji : Piring saji

Jumlah porsi : 5 porsi
 Berat porsi : 80 gr
 Suhu hidangan: Suhu ruangan

Metode	Jumlah	Unit	Bahan	Keterangan
Persiapan	250	gr	Tepung ketan putih	Dipotong ukuran 20x20 cm
	50	gr	Gula halus	
	5	gr	Garam	
	150	ml	Air hangat	
	200	gr	Kelapa parut	
	100	gr	Gula merah	
	50	ml	Air	
	2	gr	Daun pandan	
	20	gr	Daun pisang	
10	ml	Minyak		
Pembuatan kulit	250	gr	Tepung ketan putih	Campurkan semua bahan kedalam satu wadah hingga menjadi adonan kulit
	50	gr	Gula halus	
	3	gr	Garam	
	150	ml	Air hangat	

Lanjutan Tabel 7

Lopek Bugi

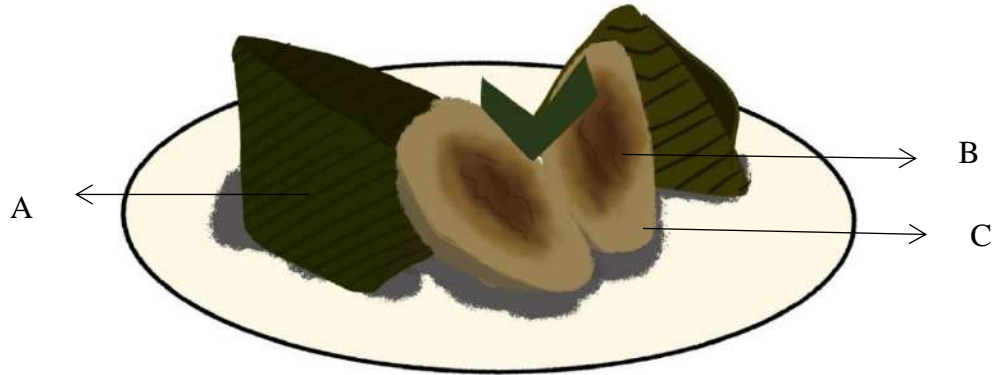
Asal : Kampar
 Jenis makanan : Kudapan
 Alat saji : Piring saji

Jumlah porsi : 5 porsi
 Berat porsi : 80 gr
 Suhu hidangan: Suhu ruangan

Metode	Jumlah	Unit	Bahan	Keterangan
Pembuatan isian	200	gr	Kelapa parut	Masak hingga gula merah kecampur dengan parutan kelapa dan aduk hingga merata
	100	gr	Gula merah	
	50	ml	Air	
	2	gr	Daun pandan	
	2	gr	Garam	
Oleskan	20	ml	Minyak	Agar adonan tidak lengket dengan daun pisang
	20	gr	Daun pisang	
Satukan			Adonan kulit Adonana isi	Dan masukkan ke dalam daun pisang dan lipat.
Kukus			Adonan lopek bugi	Selama 30 menit
Sajikan				

Sumber : kaskampar.blogspot.com, 2017, data olahan penulis, 2020

Gambar 7
Lopek Bugi



Sumber : Data olahan penulis, 2020.

Keterangan:

A. Daun pisang.

B. Adonan kulit.

C. Adonan isian.

Tabel 8
Es Sirup Mak Inang

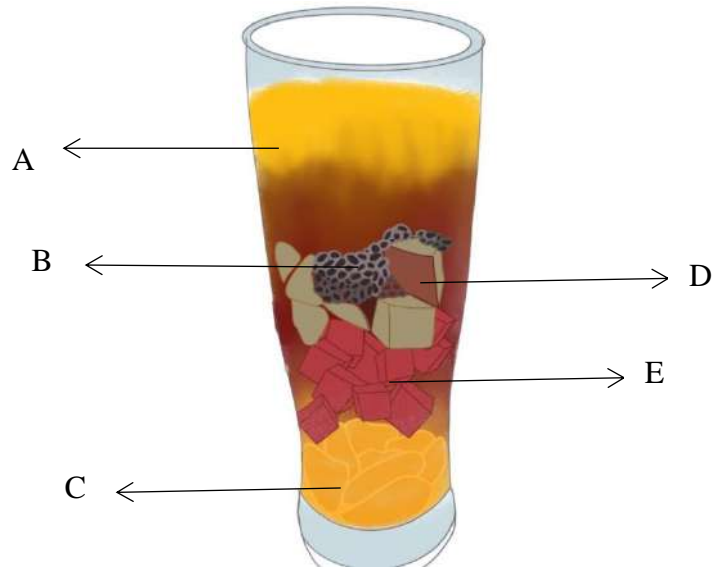
Asal : Kampar
 Jenis makanan : Minuman
 Alat saji : Gelas

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

Metode	Jumlah	Unit	Bahan	Keterangan
Persiapan	3 300 60 5 150 5 400 300 100	gr ml gr gr ml gr gr gr gr	Agar agar warna merah Air Gula pasir Biji selasih Sirup jeruk Jeruk Nipis Nanas Apel Es batu	Seduh dengan air hangat Diperas ke buah apel yang sudah dipotong Dipotong dadu ukuran 1,5 cm Dipotong dadu ukuran 1,5 cm
Masak	3 200 20	Gr ml gr	Agar agar Air Gula	Dipotong dadu ukuran 1,5 cm
Masak	40 400 100	Gr gr ml	Gula Nanas Air	Masak hingga mendidih lalu dinginkan
Tambahkan	150 5 100 400 300	ml gr gr gr gr	Adonan agar agar Sirup jeruk Biji selasih Es batu Nanas Apel	Dan dijadikan satu dan diaduk
Sajikan				

Sumber: cookpad.com, 2019, data olahan penulis, 2020.

Gambar 8
Es Sirup Mak Inang



Sumber : Data olahan penulis, 2020.

Keterangan:

- A. Air sirup jeruk
- B. Biji selasih
- C. Nanas
- D. Apel
- E. Agar Agar merah

1.4.4 Recipe Costing and Dish Costing

Recipe costing adalah sebuah hitungan untuk mendapatkan harga produk yang didapatkan dari standar resep yang telah ditentukan dan diberikan kepada konsumen menurut Edward E. Sanders. Kalau *dish costing* adalah biaya yang diperoleh dari satu porsi makanan yang disajikan kepada konsumen menurut Timothy Hill. Berdasarkan standar resep yang penulis susun, penulis akan membuat *recipe costing*, *dish costing*, dan *selling price* dengan perkiraan harga yang penulis dapatkan di www.pasarinduk.id dan *e commerce* dengan rician sebagai berikut :

Tabel 9
Recipe Cost Kuabu

Jumlah porsi : 5 porsi

Nama Bahan	Jumlah	Unit	harga Pasar	Harga Pemakaian
Soun	100 gr	kg	Rp 30,500	Rp 3,050
Kol	100 gr	kg	Rp 9,500	Rp 950
Toge	100 gr	kg	Rp 17,000	Rp 1,750
Daun pakis	100 gr	kg	Rp 12,500	Rp 1,250
Kacang panjang	100 gr	kg	Rp 15,900	Rp 1,590
Kacang tanah	200 gr	kg	Rp 27,500	Rp 5,500
Santan	50 ml	l	Rp 35,000	Rp 1,750
Cabe merah keriting	30 gr	kg	Rp 35,000	Rp 1,050
Bawang merah	20 gr	kg	Rp 38,000	Rp 760
Terasi	5 gr	kg	Rp 90,000	Rp 450
Garam	15 gr	kg	Rp 13,000	Rp 195
Gula	5 gr	kg	Rp 16,000	Rp 80
Ketumbar	4 gr	kg	Rp 35,000	Rp 140
Jeruk nipis	7 gr	kg	Rp 13,000	Rp 91
Kerupuk merah	5 gr	kg	Rp 19,400	Rp 97
minyak	100 ml	l	Rp 15,000	Rp 1,500
Recipe Cost				Rp 20,203
Dish Cost				Rp 4,040.6
Food Cost 30%		Selling Price		Rp 13,469

Sumber : Data Olahan Penulis, 2020

Tabel 10
Recipe Cost Asam Pedas Ikan Patin

Jumlah porsi : 5 porsi

Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasar	Harga pemakaian
Ikan patin	600 gr	kg	Rp30,000	Rp 18,000
Belimbing wuluh	30 gr	kg	Rp30,000	Rp 900
Jeruk nipis	10 gr	kg	Rp17,000	Rp 170
Garam	20 gr	kg	Rp13,000	Rp 260
Gula	5 gr	kg	Rp16,000	Rp 80
Bawang merah	30 gr	kg	Rp38,000	Rp 1,140
Bawang putih	15 gr	kg	Rp30,000	Rp 450
Cabe merah keriting	50 gr	kg	Rp35,000	Rp 1,750
Jahe	5 gr	kg	Rp30,000	Rp 150
Daun jeruk	3 gr	kg	Rp22,500	Rp 68
Daun kunyit	1 gr	kg	Rp20,000	Rp 20
Serai	3 gr	kg	Rp16,350	Rp 50
Asam kandis	15 gr	kg	Rp35,000	Rp 525
Minyak	30 ml	l	Rp15,000	Rp 450
Recipe Cost				Rp 24,013
Dish Cost				Rp 4,802.6
Food Cost 30 %		Selling Price		Rp 16,009

Sumber: Data Olahan Penulis, 2020

Tabel 11
Recipe Cost Nasi

Jumlah porsi : 5 porsi

Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasar	Harga Pemakaian
Beras	250 gr	kg	Rp 12,500	Rp 3,125
Air	500 ml			
Recipe Cost				Rp. 3.125
Dish cost				Rp. 625
Food Cost 30%		Selling Price		Rp. 2.084

Sumber : Data Olahan Penulis,2020

Tabel 12

Recipe Cost Ayam Lompok

Jumlah porsi : 5 porsi

Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasar	Harga Pemakian
Ayam kampung	500 gr	kg	Rp 78,000	Rp 39,000
Garam	20 gr	kg	Rp 13,000	Rp 260
Gula	5 gr	kg	Rp 16,000	Rp 80
Bawang merah	70 gr	kg	Rp 38,000	Rp 2,660
Bawang putih	40 gr	kg	Rp 30,000	Rp 1,200
Cabe rawit hijau	50 gr	kg	Rp 35,000	Rp 1,750
Cabe hijau	30 gr	kg	Rp 26,500	Rp 795
Jahe	5 gr	kg	Rp 30,000	Rp 150
Lengkuas	5 gr	kg	Rp 15,900	Rp 80
Serai	5 gr	kg	Rp 16,350	Rp 82
Daun salam	3 gr	kg	Rp 10,000	Rp 30
Daun jeruk	3 gr	kg	Rp 22,500	Rp 68
Daun kunyit	1 gr	kg	Rp 20,000	Rp 20
Asam jawa	15 gr	kg	Rp 24,000	Rp 360
Tomat	30 gr	kg	Rp 18,000	Rp 540
Daun bawang	10 gr	kg	Rp 17,000	Rp 170
Minyak	30 ml	l	Rp. 15.000	Rp 450
Recipe Cost				Rp 47,695
Dish Costing				Rp 9,539
Food Cost 35 %		Selling Price		Rp 27,254

Sumber: Data Olahan Penulis, 2020

Tabel 13

Recipe Cost Pongkek Cubadak

Jumlah porsi : 5 porsi

Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasar	Harga Pemakaian
Nangka muda	400 gr	kg	Rp 30,000	Rp 12,000
Ikan salai baung	150 gr	kg	Rp 182,000	Rp 27,300
Santan	200 ml	l	Rp 35,000	Rp 7,000
Bawang merah	30 gr	kg	Rp 38,000	Rp 1,140
Bawang putih	10 gr	kg	Rp 30,000	Rp 300
Cabe merah kriting	15 gr	kg	Rp 35,000	Rp 525
Jahe	5 gr	kg	Rp 30,000	Rp 150
Ketumbar	3 gr	kg	Rp 35,000	Rp 105
Kunyit	7 gr	kg	Rp 15,000	Rp 105
Lengkuas	5 gr	kg	Rp 15,900	Rp 80
Daun salam	2 gr	kg	Rp 10,000	Rp 20
Daun kunyit	1 gr	kg	Rp 20,000	Rp 20
Serai	1 gr	kg	Rp 16,350	Rp 17
Garam	17 gr	kg	Rp 13,000	Rp 221
Minyak	30 ml	l	Rp 15,000	Rp 450
Recipe Cost				Rp 49,133
Dish Cost				Rp 9,826.6
Food Cost 35%		Selling Price		Rp 28,076

Sumber: Data Olahan Penulis, 2020

Tabel 14

Recipe Cost Sambal Bekacau

Jumlah porsi : 5 porsi

Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasar	Harga Pemakaian
Ikan nila	500 gr	kg	Rp 38,500	Rp 19,250
Jeruk nipis	20 gr	kg	Rp 17,000	Rp 340
Cabe merah keriting	70 gr	kg	Rp 35,000	Rp 2,450
Cabe rawit merah	30 gr	kg	Rp 30,000	Rp 900
Bawang merah	30 gr	kg	Rp 38,000	Rp 1,140
Asam kandis	10 gr	kg	Rp 35,000	Rp 350
Daun kunyit	2 gr	kg	Rp 20,000	Rp 40
Garam	20 gr	kg	Rp 13,000	Rp 260
Gula	5 gr	kg	Rp 16,000	Rp 80
Minyak	100 ml	l	Rp 15,000	Rp 1,500
Recipe Cost				Rp. 26.310
Dish Cost				Rp 5,262
Food Cost 30%		Selling Price		Rp 17,540

Sumber : Data Olahan Penulis,2020

Tabel 15
Recipe Cost Lopek Bugi

Jumlah porsi : 5 porsi

Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasar	Harga Pemakaian
Tepung ketan putih	250 gr	kg	Rp 12,000	Rp 3,000
Gula halus	50 gr	kg	Rp 29,000	Rp 1,450
Garam	5 gr	kg	Rp 13,000	Rp 65
Kelapa parut	200 gr	kg	Rp 22,000	Rp 4,400
Gula merah	100 gr	kg	Rp 16,000	Rp 1,600
Daun pandan	2 gr	kg	Rp 19,900	Rp 40
Daun pisang	20 gr	kg	Rp 2,000	Rp 40
Minyak	10 ml	l	Rp 15,000	Rp 150
Recipe Costing				Rp 10,745
Dish Costing				Rp 2,149
Food Cost 30%		Selling Price		Rp 7,163

Sumber: Data Olahan Penulis, 2020

Tabel 16
Recipe Cost Es Sirup Mak Inang

Jumlah porsi : 5 porsi

Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasar	Harga Pemakaian
Agar agar plain	3 gr	7 gr	Rp 4,000	Rp 12
Gula	60 gr	kg	Rp 16,000	Rp 960
Biji selasih	5 gr	kg	Rp 42,000	Rp 210
Sirup jeruk	150 ml	l	Rp 42,900	Rp 6,435
Nanas	400 gr	kg	Rp 9,500	Rp 3,800
Apel	300 gr	kg	Rp 27,000	Rp 8,100
Jeruk Nipis	5 gr	kg	Rp 17,000	Rp 85
Es Batu	100 gr	kg	Rp 2,000	Rp 200
Recipe Cost				Rp 19,802
Dish Cost				Rp 3,960.4
Food Cost 30%		Selling Price		Rp 13,201

Sumber : Data Olahan Penulis, 2020

Tabel 17

1.4.5 Penghitungan Selling Price Rijsttafel

No	Item	Yield	% Food Cost	Cost per Portion	Selling Price
1	Kuabu	5 porsi	30%	Rp 4,040.6	Rp 13,469
2	Asam Pedas Ikan Patin	5 porsi	30%	Rp 4,802.6	Rp 16,009
3	Nasi Putih	5 porsi	30%	Rp 625	Rp 2,084
4	Ayam Lompok	5 porsi	35%	Rp 9,539	Rp 27,254
5	Pongkek Cubadak	5 porsi	35%	Rp 9,826.6	Rp 28,076
6	Sambal Bekacau	5 porsi	35%	Rp 5,262	Rp 17,540
7	Lopek Bugi	5 porsi	30%	Rp 2,149	Rp 7,163
8	Es Sirup Mak Inang	5 porsi	30%	Rp 3,960.5	Rp 13,201
TOTAL				Rp 40,205	Rp 124,796

Sumber: Data Olahan Penulis, 2020.

Nominal dalam selling price sudah dibulatkan.

1.4.6 Daftar Nilai Nutrisi

Menurut Rock Cl (2004), nutrisi adalah suatu proses tubuh manusia dengan menggunakan makanan untuk mempertahankan hidup, membentuk energi, kesehatan, dan pertumbuhan dan juga untuk keberlangsungan fungsi normal pada setiap organ. Gizi merupakan suatu proses organisme dengan menggunakan makanan yang dikonsumsi dengan normal melalui pencernaan, penyerapan, penyimpanan untuk menghasilkan tenaga dan untuk mempertahankan hidup (Djoko Pekik Irianto, 2006:2).

Tabel 18
Kandungan gizi Kuabu

Jumlah	Bahan	Kalori (g)	Karbo (g)	Lemak (g)	Protein (g)
100 g	Soun	293	76	0	0
100 g	Kol	25	6	0	1
100 g	Toge	27	2	0	3
100 g	Daun Pakis	32	5	0	2
100 g	Kacang Panjang	128	7	7	7
200 gr	Kacang tanah	1134	32	98	52
50 ml	Santan	25	4	1	0
30 g	cabe merah keriting	21	2	1	2
20 g	Bawang merah	14	2	0	0
5 g	Terasi	29	2	2	1
15 g	Garam	0	0	0	0
5 g	Gula	1	0	0	0
4 gr	Ketumbar	12	2	1	0
7 g	Jeruk nipis	7	1	0	1
5 gr	Kerupuk merah	25	3	1	0
Total		1773	144	111	69
Total/porsi		354,6	28,8	22,2	13,8

Sumber : <https://www.myfitnesspal.com/>

Tabel 19
Kandungan gizi Asam Pedas Ikan Patin

Jumlah	Bahan	Kalori (g)	Karbo (g)	Lemak (g)	Protein (g)
600 gr	Ikan patin	1058	0	63	120
30 gr	Belimbing wuluh	33	7	0	1
10 gr	Jeruk nipis	10	1	0	1
20 gr	Garam	0	0	0	0
30 gr	bawang merah	22	0	5	1
15 gr	Bawang putih	22	5	0	1
50 gr	Cabe merah keriting	29	4	1	1
5 gr	Jahe	4	1	0	0
3 gr	Daun jeruk	2	0	0	0
1 gr	Daun kunyit	0	0	0	0
3 gr	Serai	3	1	0	0
15 gr	Asam kandis	60	15	0	0
30 ml	Minyak	243	0	28	0
Total		1486	34	97	125
Total/porsi		297,2	6,8	19,4	25

Sumber : : <https://www.myfitnesspal.com/>

Tabel 20
Kandungan gizi nasi

Jumlah	Bahan	Kalori (g)	Karbo (g)	Lemak (g)	Protein (g)
250 gr	Beras	427	77	8	9
500 ml	Air	0	0	0	0
Total		427	77	8	9
Total/porsi		85,4	15,4	1,6	1,8

Sumber : <https://www.myfitnesspal.com/>

Tabel 21
Kandungan gizi Ayam lompok

Jumlah	Bahan	Kalori (g)	Karbo (g)	Lemak (g)	Protein (g)
500 gr	Ayam kampung	700	8	45	68
20 gr	Garam	0	0	0	0
5 gr	Gula	1	0	0	0
70 gr	Bawang merah	50	12	0	2
40 gr	Bawang putih	60	13	0	3
50 gr	Cabe rawit hijau	200	0	10	5
30 gr	Cabe hijau	12	3	0	1
5 gr	Jahe	17	4	0	0
5 gr	Lengkuas	2	0	0	0
5 gr	Serai	5	1	0	0
3 gr	Daun salam	9	2	0	0
3 gr	Daun jeruk	5	1	0	0
1 gr	Daun kunyit	0	0	0	0
15 gr	Asam jawa	42	6	0	0
30 gr	Tomat	5	1	0	0
10 gr	Daun bawang	3	0	0	0
30 ml	Minyak	243	0	28	0
Total		1354	51	83	79
Total/porsi		270,8	10,2	16,6	15,8

Sumber : <https://www.myfitnesspal.com/>

Tabel 22
Kandungan gizi Pongkek Cubodak

Jumlah	Bahan	Kalori (g)	Karbo (g)	Lemak (g)	Protein (g)
400 gr	Nangka muda	86	23	0	3
150 gr	Ikan salai baung	370	0	24	37
200 ml	Santan	100	14	4	1
30 gr	Bawang merah	22	5	0	1
10 gr	Bawang putih	15	3	0	1
15 gr	Cabe merah kriting	11	1	0	1
5 gr	Jahe	4	1	0	0
3 gr	Ketumbar	9	2	1	0
7 gr	Kunyit	3	0	0	0
5 gr	Lengkuas	2	0	0	0
2 gr	Daun salam	6	1	0	0
1 gr	Daun kunyit	0	0	0	0
1 gr	Serai	1	0	0	0
17 gr	Garam	0	0	0	0
30 ml	Minyak	243	0	28	0
Total		872	50	57	44
Total/porsi		174,4	10	11,4	8,8

Sumber : <https://www.myfitnesspal.com/>

Tabel 23
Kandungan gizi Sambal Bekacau

Jumlah	Bahan	Kalori (g)	Karbo (g)	Lemak (g)	Protein (g)
500 gr	Ikan nila	726	0	9	151
20 gr	Jeruk nipis	20	3	0	2
70 gr	Cabe merah keriting	50	4	2	4
30 gr	Cabe rawit merah	34	17	5	3
30 gr	Bawang merah	22	5	0	1
10 gr	Asam kandis	40	10	0	0
2 gr	Daun kunyit	1	0	0	0
20 gr	Garam	0	0	0	0
5 gr	Gula	1	0	0	0
100 ml	Minyak	812	0	95	0
Total		1706	39	111	161
Total/porsi		341,2	7,8	22,2	32,2

Sumber : <https://www.myfitnesspal.com/>

Tabel 24
Kandungan gizi Lopek Bugi

Jumlah	Bahan	Kalori (g)	Karbo (g)	Lemak (g)	Protein (g)
250 gr	Tepung ketan putih	915	200	4	15
50 gr	Gula halus	188	50	0	0
5 gr	Garam	0	0	0	0
200 gr	Kelapa parut	53	3	4	0
100 gr	Gula merah	190	49	0	0
2 gr	Daun pandan	1	0	0	0
20 gr	Daun pisang	0	0	0	0
10 ml	Minyak	81	0	9	0
Total		1428	302	17	15
Total/porsi		285,6	60,4	3,4	3

Sumber : <https://www.myfitnesspal.com/>

Tabel 25
Kandungan gizi Es Sirup Mak Inang

Jumlah	Bahan	Kalori (g)	Karbo (g)	Lemak (g)	Protein (g)
3 gr	agar agar berwarna merah	1	0	0	0
60 gr	Gula	9	2	0	0
5 gr	Biji selasih	13	3	0	0
150 ml	Sirup jeruk	71	16	0	0
400 gr	Nanas	200	52	0	2
300 gr	Apel	156	41	1	1
5 gr	Jeruk nipis	5	1	0	0
100 gr	Es batu	0	0	0	0
Total		455	115	1	3
Total/porsi		91	23	0,2	0,6

Sumber : <https://www.myfitnesspal.com/>