

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Indonesia merupakan negara kepulauan terbesar di dunia dan terdiri dari 17.504 gugusan pulau membentang dari Sabang di Aceh sampai Marauke di Papua. Hal ini mempengaruhi terbentuknya keanekaragaman budaya, suku bangsa, dan agama di Indonesia. Tidak hanya adat budayanya melainkan masakan Indonesia adalah salah satu tradisi kuliner yang paling kaya di dunia. Hampir seluruh masakan Indonesia kaya dengan bumbu dan rempah-rempah seperti cabai, jahe, kunyit, lada, kencur, dan lain-lain. Beberapa teknik memasak juga dipengaruhi oleh pengaruh asing seperti India, Tiongkok, Timur Tengah, dan Eropa (Belanda, Portugis, dan Spanyol) dikarenakan kegiatan perdagangan yang dilakukan di Indonesia pada masa lalu. Pulau Sulawesi merupakan salah satu pulau utama di Indonesia yang menjadi tempat berdagangnya bangsa asing di Indonesia karena letaknya di utara Indonesia dan mudah dijangkau oleh para pedagang pada masa itu.

Pada masa sekarang pemerintahan di Sulawesi dibagi menjadi enam provinsi dan diurutkan berdasarkan urutan pembentukannya yaitu provinsi Sulawesi Selatan, Sulawesi Utara, Sulawesi Tengah, Sulawesi Tenggara, Gorontalo, dan Sulawesi Barat. Sulawesi Barat merupakan provinsi terakhir yang diresmikan oleh pemerintah pusat. Pada tanggal 5 Oktober 2004 Provinsi Sulawesi Barat resmi terbentuk berdasarkan UU No. 26 Tahun 2004 (*Wikipedia Free Encyclopedia*) dan beribukota di Mamuju. Kota Mamuju sampai saat ini, bukanlah

daerah otonom yang memiliki wali kota ataupun Dewan Perwakilan Rakyat Daerah Kota sendiri, melainkan masih menjadi bagian dari Kabupaten Mamuju.

Kabupaten Mamuju berada di antara Palu (Sulawesi Tengah) dan Makassar (Sulawesi Selatan). Kabupaten ini menjadi jembatan ekonomi ataupun budaya Kota Palu dan Makassar. Secara geografi Mamuju berada ditepi barat Pulau Sulawesi. Di utara terdapat Teluk Mamuju dan di selatan ada Teluk Lebani. Topografi wilayah Mamuju berupa pesisir hingga pegunungan. Ketinggian wilayah Mamuju antara 0 sampai >1500 meter di atas permukaan air laut (Mdpl) dengan titik tertinggi berada di Gunung Adang Batambalo. Di Kabupaten Mamuju selain terdapat pesisir pantai yang panjang di kabupaten ini juga terdapat sungai-sungai. Sungai-sungai besar yang berada di Mamuju diantaranya Sungai Mamuju, Sungai Karema, Sungai Simboro, Sungai Anung, Sungai Taparia, Sungai Anusu, Sungai Tampala, dan Sungai Malunda. Secara geologi Kabupaten Mamuju tersusun oleh batuan Formasi Gunung Api Adang. Sedangkan wilayah lembah yang dialiri Sungai Taparia dan Sungai Karema tersusun atas Formasi Mamuju. Kabupaten Mamuju beriklim tropis dengan dua musim dalam satu tahunnya yaitu musim kemarau dan penghujan, dengan suhu udara pada siang hari berkisar antara 24-34 derajat Celcius (*Wikipedia Free Encyclopedia*).

Penduduk asli Kabupaten Mamuju dominan beretnik Mandar dengan beberapa sub-etnik kecil, seperti Bugis, Toraja, Makassar, dan Jawa. Menurut buku Profil Struktur, Bumbu, dan Bahan dalam Kuliner Indonesia sebagian besar penduduk Mamuju yang mayoritas beretnik Mandar bermata pencaharian sebagai nelayan karena suku Mandar merupakan salah satu suku yang budayanya berorientasi laut. Seperti contoh perayaan adat suku Mandar sendiri disebut

Passandeq (mengarungi lautan dengan cadik sandeq) dan upacara adat suku Mandar disebut *Mappandoe'sasi* (bermandi laut). Di daerah perairannya banyak ditemukan ikan cakalang dan ikan terbang. Sedangkan di daerah daratannya terkenal dengan komoditas pisanginya dan bahkan sering digunakan sebagai makanan baku lain pengganti nasi (Alimuddin, 2005). Sistem pencaharian masyarakat suku Mandar sangat berpengaruh terhadap segala aspek kehidupan suku Mandar tak terkecuali kulinernya. Kuliner suku Mandar hampir semua berbahan dasar hasil laut seperti ikan dan udang sebagai contohnya adalah ikan *bau peapi* dan salada udang. Bahkan kudapannya pun juga menggunakan campuran ikan seperti *sambusaq*. Selain itu ada pula aspek eksternal yang sedikit mempengaruhi kuliner suku Mandar walaupun tidak begitu kental terasa, misalnya selada udang. Selada udang serupa dengan selada khas Belanda yakni *hurazen*. Kedua masakan tersebut sama-sama memadukan sayuran rebus yakni wortel dan bawang bombay. Akan tetapi ada perbedaan, pada *huzaren* tidak menggunakan udang, sedangkan di Mandar menggunakan udang. Selain itu di Belanda menggunakan mayones sedangkan selada khas Mandar menggunakan kuning telur yang di rebus kemudian dihancurkan (Marahimin, 2008).

Kuliner dari suku Mandar hanya dikenal oleh masyarakat lokal saja atau masyarakat satu pulau saja. Di pulau Jawa kuliner Mandar kurang mendapatkan sorotan. Kuliner Sulawesi yang mendominasi banyak dari Manado dan Toraja. Oleh karena itu, penulis tertarik mengangkat tema **‘Memperkenalkan Kuliner Kota Mamuju, Sulawesi Barat’** untuk diangkat sebagai Tugas Akhir *Food Presentation* dengan harapan kuliner Mamuju menjadi wawasan baru dalam dunia

kuliner nusantara dan dapat diterima di dunia bisnis kuliner dalam hotel berbintang 5 atau restoran.

1.2. Tujuan Penulisan

Penulis membagi tujuan dari kegiatan presentasi makanan menjadi dua, yaitu:

1.2.1. Tujuan Formal

Tujuan formal dari penyusunan Tugas Akhir ini adalah untuk memenuhi salah satu syarat dalam menyelesaikan studi di Program Diploma III, Program Studi Manajemen Tata Boga di Sekolah Tinggi Pariwisata NHI Bandung.

1.2.2. Tujuan Operasional

1. Mengaplikasikan ilmu pengetahuan dan keterampilan yang telah dipelajari di program Manajemen Tata Boga Sekolah Tinggi Pariwisata NHI Bandung dalam bentuk *Food Presentation*.
2. Meningkatkan kemampuan penulis dalam membuat karya ilmiah.
3. Mengembangkan masakan Mamuju agar memiliki nilai jual.
4. Dapat menjadi referensi menu untuk pengusaha kuliner yang ingin membuka restoran tentang daerah Mamuju.

1.3. Usulan Masakan Kuliner Mamuju

Pada bagian ini, penulis akan menjelaskan mengenai usulan masakan yang penulis pilih sebagai isi dalam tugas akhir ini. Berikut ada beberapa macam kuliner Mamuju yang akan penulis tampilkan pada presentasi makanan nantinya.

Menu

Kalumpang

(Campuran sagu dan parutan kelapa yang dipipihkan dan dipanggang)

Peca' Lolong

(Nasi tim dengan potongan ikan, wortel, dan bayam)

Bau Peapi

(Ikan masak kuah kuning yang dibumbui dengan asam manga kering)

Ayam Paniki

(Ayam yang dimasak dengan bumbu dan santan lalu dibakar)

Bayabu Talagae

(Tomat kukus isi suiran ikan tongkol dan bumbu)

Lawar Urang

(Salad wortel, bawang Bombay, dan udang dengan saus kuning telur)

So'Karorang Anjoro Mangura

(Sup dengan isian aneka *seafood*, labu kuning, dan kelapa muda)

Lawar Kacci

(Sambal mentah dengan irisan manga muda)

Sambusaq

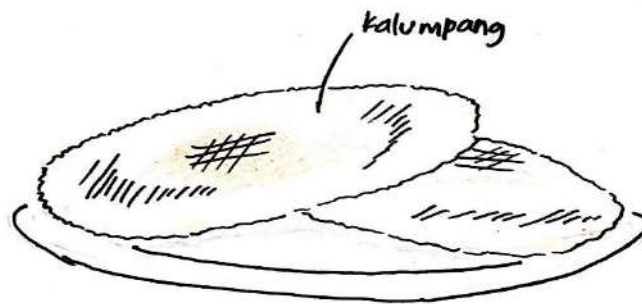
(Pastel berbentuk segitiga yang diisi dengan daging kambing)

Es Kelacin

(Es kelapa cincau dengan santan dan gula aren)

1. Kalumpang

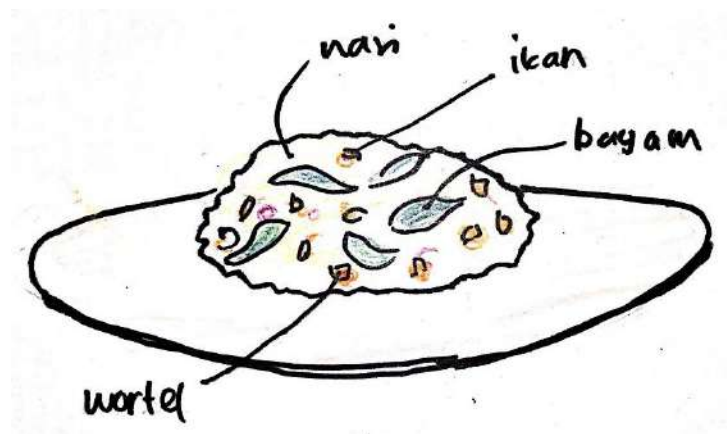
Kalumpang merupakan makan khas dari Mamuju. *Kalumpang* diolah dari bahan pangan sagu atau singkong. *Kalumpang* biasanya disajikan didampingi dengan olahan hasil laut seperti ikan seribu atau ikan teri. *Kalumpang* juga bisa dicampur dengan gula merah (kemdikbud.go.id). Rasanya sedikit gurih dan sedikit manis. Teksturnya kering diluar dan lembut di dalam.



Gambar 1.1 Sketsa Kalumpang

2. Peca' Lolong

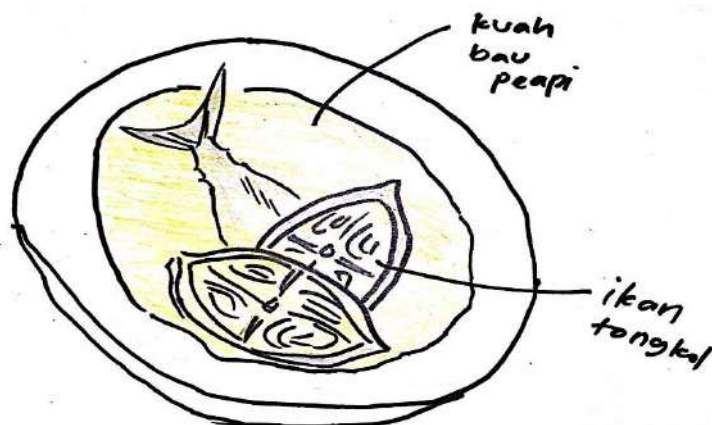
Peca' Lolong adalah nama lain dari bubur tim khas Sulawesi Barat. Penyajian dan proses masaknya sebenarnya sangat mirip dengan bubur yang biasa dikonsumsi di berbagai daerah di Indonesia. Bubur ini sangat kaya akan sayuran seperti wortel dan bayam. Seperti makanan suku Mandar yang lainnya *peca' lolong* menggunakan ikan sebagai protein pelengkap pada hidangan ini. Untuk membuat *peca' lolong* hanya membutuhkan bumbu yang sederhana yaitu garam. Cara membuatnya pun mudah karena seperti membuat bubur tim biasa (Tu'tu Catering, 2008). Rasa dari panganan ini adalah asin dan gurih serta memiliki tekstur yang lembut.



Gambar 1.2 Sketsa Peca' Lolong

3. Bau Peapi

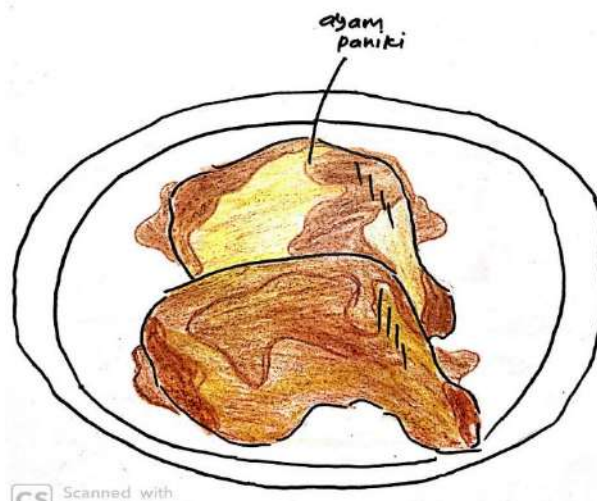
Bau peapi berasal dari bahasa Mandar, *bau* berarti ikan, sedangkan *peapi* dapat diartikan dimasak. Jadi, *bau peapi* dapat diartikan menjadi ikan yang dimasak. Hidangan ini dapat menggunakan ikan segar jenis apapun, akan tetapi masyarakat lokal sering menggunakan ikan tongkol atau ikan terbang (Istiqamah, 2013). *Bau peapi* memiliki rasa yang kaya akan rempah dan segar karena menggunakan *pammaissang* (asam mangga) pada pengolahannya. Menurut orang Mandar sangat cocok dimakan dengan *Jepa* (makanan pengganti nasi suku Mandar).



Gambar 1.3 Sketsa Bau Peapi

4. Ayam Paniki

Merupakan salah satu resep warisan turun-temurun khas Sulawesi Barat. Makanan ini sendiri cukup populer di kalangan masyarakat lokal. Biasanya masakan ini identik berbahan dasar kelelawar karena *paniki* sendiri berarti kelelawar. Namun dapat diganti dengan daging ayam atau daging sapi. Ayam paniki memiliki metode memasak yang mirip dengan opor ayam. Makanan ini memiliki rasa yang dominan gurih dan berbumbu. Sedangkan teksturnya lembut dan ada sedikit kuah bumbu (resepnusantara.id).

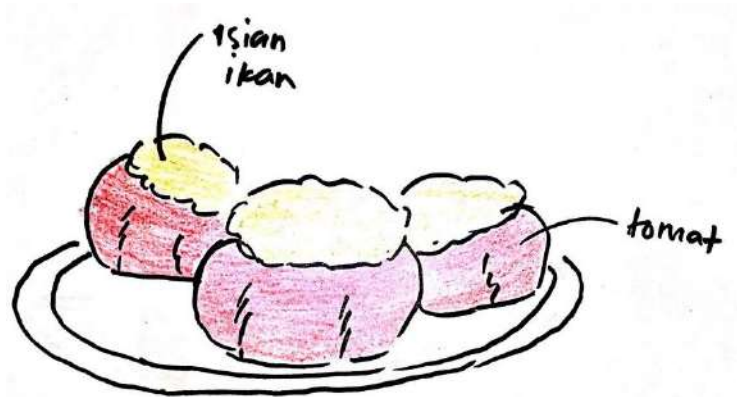


Gambar 1.4 Sketsa Ayam Paniki

5. Bayabu Talagae

Bayabu talagae biasa dikenal juga sebagai tomat isi. Masakan ini berbahan dasar tomat yang digunakan sebagai bungkus isian dan sekaligus *garnish* pada hidangan ini. Karena Mamuju kaya akan hasil lautnya biasanya isiannya menggunakan ikan. Akan tetapi saat ini sudah banyak orang yang mengganti dengan isian daging ayam atau daging sapi (Cikwo

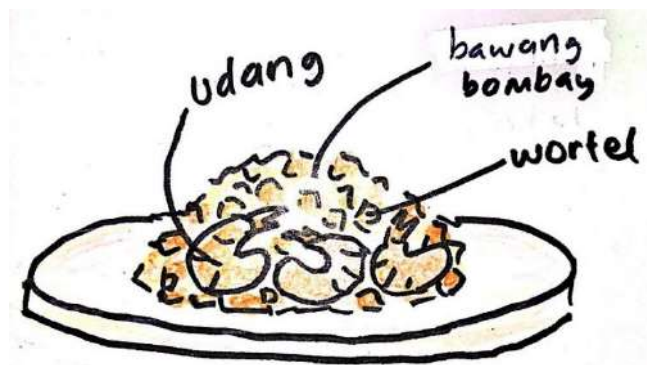
Liwa, 2019). Bayabu talagae memiliki rasa yang gurih dan bertekstur lembut karena dimasak dengan cara dikukus.



Gambar 1.5 Sketsa Bayabu Talagae

6. Lawar Urang

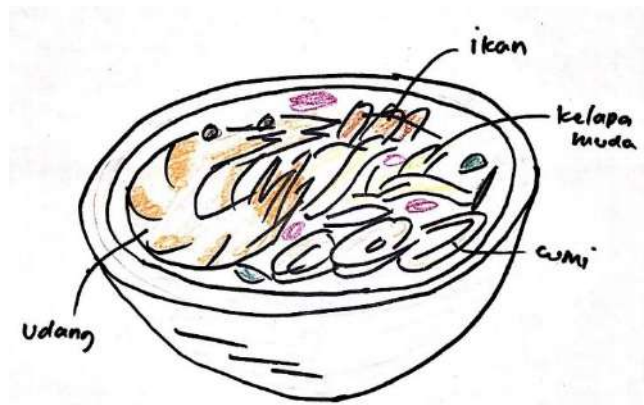
Suku Mandar biasanya menyebut makanan ini sebagai lawar urang. *Urang* memiliki arti udang. Karena Mamuju kaya akan hasil lautnya maka tak heran menggunakan udang sebagai pelengkap dalam olahan sayurannya. Makanan ini juga akrab disebut selada udang. Bisa dibilang makanan ini mirip dengan *huzaren* dari Belanda. Namun yang membedakannya, *huzaren* tidak menggunakan udang dan menggunakan mayones. Rasa dari hidangan ini dominan asam, segar, dan gurih. Makanan ini bertekstur renyah pada sayurannya dan lembut serta kenyal pada udangnya.



Gambar 1.6 Sketsa Lawar Urang

7. So'Karorang Anjoro Mangura

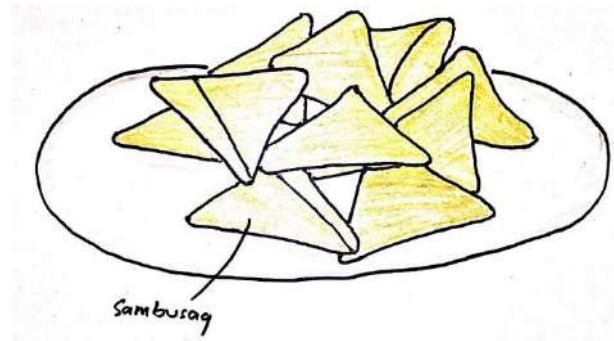
So'karorang anjoro mangura merupakan bahasa Mandar yang memiliki arti sup lobster kelapa muda. Bisa disebutkan masakan ini sangat mencirikan sebuah masakan khas pantai dan laut. Karena menggunakan buah kelapa yang mana sangat banyak ditemukan di pesisir pantai dan juga menggunakan hasil laut yang kaya protein yaitu lobster. Biasanya kelapa muda hanya dijadikan sebagai olahan minuman, tetapi masyarakat Mamuju mencoba mengolahnya sebagai makanan. Rasanya gurih dan membuat tubuh hangat sangat cocok disantap untuk makan malam.



Gambar 1.7 Sketsa So' Karorang Anjoro Mangura

8. Sambusaq

Sambusaq dari Sulawesi Barat ini hampir mirip dengan hidangan dari Arab. Di Indonesia sendiri mungkin dapat dibilang mirip dengan *pastel*. Namun yang membedakan, kulit *sambusaq* ini memakai bahan terigu dan telur. Isi dari *sambusaq* pun dapat bermacam-macam tetapi biasanya isi daging kambing cincang, bawang bombai, cabe hijau, dan bumbu gulai (Wulan, 2018). Rasanya gurih, sedikit pedas, dan memiliki sensasi aroma rempah. Memiliki tekstur yang renyah diluar namun lembut di dalam.



Gambar 1.8 Sketsa Sambusaq

9. Lawar Kacci

Lawar kacci merupakan sambal khas Mandar yang dibuat dari mangga (*kacci*). Mangga yang digunakan biasanya mangga muda dan diiris tipis-tipis kemudian dicampur dengan garam, cabai rawit, cabai merah, bawang merah, dan kemiri. Kemudian dicampur dan diaduk dengan santan kental. *Lawar kacci* biasanya dihidangkan dengan ikan bakar (resepnusantara.id)

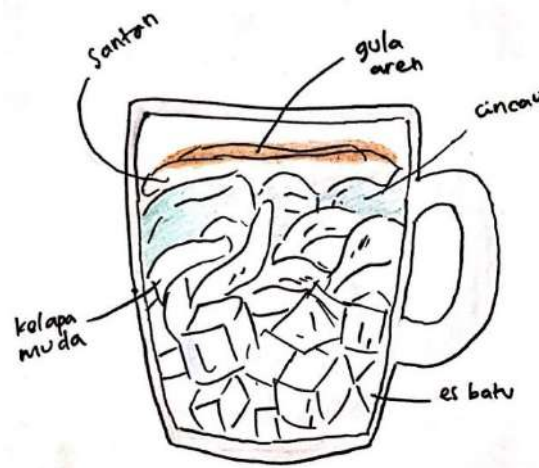


Gambar 1.9 Sketsa Lawar Kacci

10. Es Kelacin

Es kelacin merupakan akronim dari “es kelapa cincau”. Minuman ini dapat disebut sebagai minuman favorit masyarakat Mamuju. Dikarenakan tinggal di daerah pesisir yang beriklim panas, masyarakat

Mamuju membutuhkan minuman yang manis dan juga menyegarkan. Kelapa sangat mudah ditemukan di pesisir pantai Mamuju. Sedangkan cincau, dipercaya memiliki khasiat menghilangkan panas dalam. Perpaduan kelapa dan cincau sangat cocok sekali melepas dahaga di siang hari yang terik. Es kelacin memiliki rasa yang manis dan bertekstur lembut.



Gambar 1.10 Sketsa Es Kelacin

1.4. Tinjauan Produk

1.4.1. Tema

Dalam mempresentasikan makanan, penulis memilih Rijsttafel sebagai cara penyajian set menu yang telah dibuat. Dari bahasa Belanda sendiri Rijstaffel disrtikan secara harfiah, rijst berarti nasi dan tafel berarti meja, disatukan menjadi “hidangan nasi”. Orang-orang Belanda menggunakan istilah ini untuk menyebut jamuan hidangan Indonesia yang ditata komplet di atas meja makan (Rahman, 2016). Berarti penyajiannya lengkap mulai dari karbohidrat, sayur-mayur, dan proteinnya, dihidangkan sekaligus di atas meja.

1.4.2. Usulan Resep

Untuk memproduksi produk yang memiliki kualitas yang tinggi dan konsisten dibutuhkan sebuah standar, begitu juga dengan produk makanan, resep yang distandarisasikan merupakan bagian yang penting dari program *food service*. Resep yang telah distandarisasi dapat secara spesifik mendeskripsikan dengan akurat komoditi pangan apa yang dibutuhkan dan berapa banyak tiap bahan yang akan digunakan secara konsisten dalam memproduksi suatu produk. Selain itu *standard recipe* harus dibuat dengan sederhana agar mudah dipahami oleh orang awam sekalipun dan bersifat universal seperti yang dikatakan oleh Sarah R. Labensky (2015:40) “*each recipe should be complete, consistent, and simple to read and follow.*” Prosedur yang pasti, alat-alat yang akan dipakai, kualitas dan kuantitas bahan perlu dicantumkan di dalam resep standar. Berikut usulan resep dari makanan yang akan penulis presentasikan.

TABEL 1.1
STANDARD RECIPE
KALUMPANG

Halaman : 1 dari 1
Tanggal : September 2019
Jenis Hidangan : Hidangan Pendamping
Asal : Sulawesi Barat

Jumlah Porsi : 5 Porsi
Ukuran per Porsi : 70 gr
Suhu Penyajian : Hangat
Alat Penyajian : Piring

NO	METHOD	QUANTITY	INGREDIENTS	EXPLANATION
1	Persiapan	350 gr 40 gr 3 gr 5 ml	Sagu Kelapa Garam Minyak	Mise en Place Parut halus
2	Hasil persiapan			
3	Campur		Sagu dan kelapa	Beri sedikit garam. Aduk sampai semua tercampur. (Jika campuran sagu dan kelapa terlalu kering, berikan sedikit air)

TABEL 1.1
STANDARD RECIPE
KALUMPANG
(Lanjutan)

Halaman : 1 dari 1
Tanggal : September 2019
Jenis Hidangan : Hidangan Pendamping
Asal : Sulawesi Barat

Jumlah Porsi : 5 Porsi
Ukuran per Porsi : 70 gr
Suhu Penyajian : Hangat
Alat Penyajian : Piring

4	Panaskan		Minyak	Sedikit di atas teflon.
5	Masukkan		Adonan	Ke atas teflon dan ditekan-tekan sampai pipih dan berbentuk lingkaran (mirip <i>pizza</i>). Balik agar masak merata. Angkat.
6	Sajikan			

(Sumber : Hasil Wawancara dengan Narasumber ; Data Olahan Penulis 2019)

TABEL 1.2
STANDARD RECIPE
PECA' LOLONG

Halaman : 1 dari 1
Tanggal : September 2019
Jenis Hidangan : Hidangan Pendamping
Asal : Sulawesi Barat

Jumlah Porsi : 5 Porsi
Ukuran per Porsi : 100 gr
Suhu Penyajian : Panas
Alat Penyajian : Piring

NO	METHOD	QUANTITY	INGREDIENTS	EXPLANATION
1	Persiapan	200 gr 100 gr 100 gr 50 gr 5 gr 500 ml	Beras Ikan tongkol Wortel Bayam Garam Air	Mise en Place Cuci bersih Kupas, parut Siangi
2	Hasil persiapan			
3	Campur		Beras, air, dan garam,	Tim hingga setengah matang.
4	Masukkan		Ikan tongkol, wortel, dan bayam.	Tim kembali hingga semua bahan lunak.
5	Sajikan			

(Sumber : 668 Resep Masakan Khas Nusantara dari 33 Provinsi; Data Olahan Penulis 2019)

TABEL 1.3
STANDARD RECIPE
BAU PEAPI

Halaman : 1 dari 2
Tanggal : September 2019
Jenis Hidangan : Hidangan Utama
Asal : Sulawesi Barat

Jumlah Porsi : 5 Porsi
Ukuran per Porsi : 200 gr
Suhu Penyajian : Panas
Alat Penyajian : Piring

NO	METHOD	QUANTITY	INGREDIENTS	EXPLANATION
1	Persiapan	1 kg 250 ml 30 gr 60 gr 10 gr 100 gr 20 gr 5 gr 50 ml 20 gr	Ikan tongkol Air Bawang merah Asam manga Garam Cabai merah Merica Kunyit bubuk Minyak Bawang goreng	Mise en Place Bersihkan, potong <i>darne</i> Iris kasar
2	Hasil persiapan			
3	Lumuri		Ikan tongkol	Dengan air perasan jeruk nipis. Sisihkan.
4	Tumbuk		Cabai merah dan garam	Lalu, simpan di dalam wadah.
5	Tambahkan		Irisan bawang merah, asam mangga, kunyit bubuk, dan minyak	Ke dalam wadah cabai, remas-remas sampai bawang dan asamnya layu.
6	Lumuri		Bumbu	ke atas ikan tongkol. Pindahkan ke dalam panci dan beri air secukupnya. Masak hingga mendidih.
7	Sajikan			

(Sumber : 668 Resep Masakan Khas Nusantara dari 33 Provinsi; Data Olahan Penulis 2019)

TABEL 1.4
STANDARD RECIPE
AYAM PANIKI

Halaman : 1 dari 2
Tanggal : September 2019
Jenis Hidangan : Hidangan Utama
Asal : Sulawesi Barat

Jumlah Porsi : 5 Porsi
Ukuran per Porsi : 200 gr
Suhu Penyajian : Panas
Alat Penyajian : Piring

NO	METHOD	QUANTITY	INGREDIENTS	EXPLANATION
1	Persiapan	1 ekor	Ayam	Mise en Place Cuci bersih, potong 10 bagian
		2 gr	Jeruk nipis	Airnya
		2 gr	Daun jeruk	Buang tulang daunnya
		5 gr	Serai	Memarkan
		5 gr	Garam	
		10 gr	Gula	
		250 ml	Santan kental	Dari ½ butir kelapa
		5 gr	Daun bawang	Potong sepanjang 1 cm
	Bumbu halus	30 ml	Minyak	
		80 gr	Bawang merah	
		10 gr	Kunyit	Bakar
		20 gr	Cabai merah besar	
		10 gr	Cabai merah keriting	
		10 gr	Cabai rawit merah	
		5 gr	Kemiri	Sangrai
		15 gr	Jahe	
2	Hasil persiapan			
3	Lumuri		Ayam	Dengan garam dan air jeruk nipis. Diamkan +/- 20 menit.
4	Panaskan		Minyak	Tumis semua bumbu halusya.
5	Tambahkan		Daun jeruk dan serai	Masak hingga harum. Kemudian masukkan ayam dan aduk hingga berubah warna.
6	Tuangkan		Santan	Dan masak hingga matang.
7	Tambahkan		Daun bawang	Aduk hingga rata.
8	Angkat		Ayam	Bakar di atas api hingga kecoklatan.
9	Sajikan			

(Sumber : Resep Nusantara; Data Olahan Penulis 2019)

TABEL 1.5
STANDARD RECIPE
BAYABU TALAGAE

Halaman : 1 dari 2
Tanggal : September 2019
Jenis Hidangan : Hidangan Pendamping
Asal : Sulawesi Barat

Jumlah Porsi : 5 Porsi
Ukuran per Porsi : 45 gr
Suhu Penyajian : Panas
Alat Penyajian : Piring

NO	METHOD	QUANTITY	INGREDIENTS	EXPLANATION
1	Persiapan	150 gr 300 gr 15 ml 50 gr 50 gr 5 gr 15 gr	Tomat Ikan tongkol Minyak Bawang merah Bawang putih Garam Daun seledri	Mice en Place Cuci bersih Panggang, suir dagingnya Haluskan Haluskan Iris
2	Hasil persiapan			
3	Potong		Tomat	Menjadi 2 bagian, buah bijinya. Sisihkan
4	Panaskan		Minyak	Tumis bawang merah dan bawang putih hingga wangi.
5	Masukkan		Daging ikan	Aduk, lalu tambahkan garam.
6	Tambahkan		Daun seledri	Aduk merata. Angkat.
7	Masukkan		Tumis ikan	Ke dalam tomat. Kemudian kukus hingga matang.
8	Sajikan			

(Sumber : Cikwo Liwa; Data Olahan Penulis 2019)

TABEL 1.6
STANDARD RECIPE
LAWAR URANG

Halaman : 1 dari 1
Tanggal : September 2019
Jenis Hidangan : Hidangan Pendamping
Asal : Sulawesi Barat

Jumlah Porsi : 5 Porsi
Ukuran per Porsi : 100 gr
Suhu Penyajian : Dingin
Alat Penyajian : Piring

NO	METHOD	QUANTITY	INGREDIENTS	EXPLANATION
1		500 gr 300 gr 150 gr 100 gr 75 ml 8 gr	Udang Telur Wortel Bawang bombay Susu kental manis Jeruk nipis	Rebus, kupas kulitnya Rebus, ambil kuningnya saja Potong <i>macédoine</i> , <i>blanch</i> Potong <i>macédoine</i>

TABEL 1.6
STANDARD RECIPE
LAWAR URANG
(Lanjutan)

Halaman : 1 dari 1
Tanggal : September 2019
Jenis Hidangan : Hidangan Pendamping
Asal : Sulawesi Barat

Jumlah Porsi : 5 Porsi
Ukuran per Porsi : 100 gr
Suhu Penyajian : Dingin
Alat Penyajian : Piring

		150 gr	Nanas	Peras sarinya
2	Hasil persiapan			
3	Haluskan		Kuning telur rebus	Campur dengan susu kental manis dan air sari nanas.
4	Masukkan		Wortel dan bawang bombai	Ke dalam mangkuk. <i>Toss</i> dengan saus kuning telur.
5	Susun		Udang	Yang sudah diberi perasan air jeruk nipis di atas saladnya.
6	Sajikan			

(Sumber : Resep Lengkap Paling Muantap; Data Olahan Penulis 2019)

TABEL 1.7
STANDARD RECIPE
SO'KARORANG ANJORO MANGURA

Halaman : 1 dari 1
Tanggal : September 2019
Jenis Hidangan : Hidangan Pendamping
Asal : Sulawesi Barat

Jumlah Porsi : 5 Porsi
Ukuran per Porsi : 100 gr
Suhu Penyajian : Dingin
Alat Penyajian : Piring

NO	METHOD	QUANTITY	INGREDIENTS	EXPLANATION
1	Persiapan	400 gr 100 gr 100 gr 250 gr 300 gr 2 lt 60 gr 30 gr 15 gr 10 gr 10 gr 20 gr 50 gr	Udang Windu Cumi Ikan Kembung Labu kuning Kelapa muda Air Bawang merah Bawang putih Pala Merica Garam Seledri Daun Bawang	Mice en Place Potong Potong Potong dadu Serut Iris tipis Iris tipis Geprek Iris Iris
2	Hasil persiapan			

TABEL 1.7
STANDARD RECIPE
SO'KARORANG ANJORO MANGURA
(Lanjutan)

Halaman : 1 dari 1
Tanggal : September 2019
Jenis Hidangan : Hidangan Pendamping
Asal : Sulawesi Barat

Jumlah Porsi : 5 Porsi
Ukuran per Porsi : 100 gr
Suhu Penyajian : Dingin
Alat Penyajian : Piring

3	Didihkan		Air kaldu	Masukkan lobster, cumi, udang, dan tude. Masak hingga matang.
4	Masukkan		Labu	Masak hingga setengah matang.
5	Masukkan		Bawang merah, bawang putih, pala, merica, dan garam	Aduk. Lalu, masukkan daging kelapa muda. Masak hingga semua bahan matang. Masukkan seledri dan daun bawang.
6	Sajikan			

(Sumber : 668 Resep Masakan Khas Nusantara dari 33 Provinsi; Data Olahan Penulis 2019)

TABEL 1.8
STANDARD RECIPE
SAMBUSAQ

Halaman : 1 dari 2
Tanggal : September 2019
Jenis Hidangan : Kudapan
Asal : Sulawesi Barat

Jumlah Porsi : 5 Porsi
Ukuran per Porsi : 100 gr
Suhu Penyajian : Panas
Alat Penyajian : Piring

NO	METHOD	QUANTITY	INGREDIENTS	EXPLANATION
1	Persiapan Kulit	250 gr	Terigu	Mice en Place
	Isi	60 gr	Telur	Kocok
15 gr		Mentega	Lelehkan	
50 ml		Air		
30 gr		Mentega		
300 gr		Bawang bombai	Cincang	
250 gr		Daging kambing	Cincang	
30 gr		Bawang putih	Cincang	
10 gr		Bumbu kari		
50 ml	Air			

TABEL 1.8
STANDARD RECIPE
SAMBUSAQ
(Lanjutan)

Halaman : 1 dari 2
Tanggal : September 2019
Jenis Hidangan : Kudapan
Asal : Sulawesi Barat

Jumlah Porsi : 5 Porsi
Ukuran per Porsi : 100 gr
Suhu Penyajian : Panas
Alat Penyajian : Piring

		5 gr 100 gr	Garam Cabai hijau	Buang bijinya, iris serong
2	Hasil persiapan			
3	Campur		Terigu, telur, mentega, dan air	Aduk hingga kalis, kemudian istirahatkan selama 30 menit.
4	Gilas		Adonan	Hingga tipis. Kemudian potong dengan ukuran 7 cm x 7 cm. sisihkan.
5	Panaskan		Mentega	Dalam wajan dengan api sedang.
6	Tumis		Bawang bombai	Tumis hingga layu dan harum.
7	Masukkan		Bumbu kari, daging, dan air	Masak hingga daging berubah warna dan air berkurang
8	Tambahkan		Cabai hijau	Masak sejenak, angkat, dan dinginkan.
9	Siapkan		Kulit <i>sambusaq</i>	Isi dengan isian daging 1-2 sendok makan. Lalu, lipat segitiga dan rapatkan kelilingnya agar isinya tidak keluar.
10	Panaskan		Minyak	Ke dalam wajan dan gunakan api sedang. Biarkan hingga minyak panas.
11	Goreng		<i>Sambusaq</i>	Hingga berwarna kuning kecoklatan. Angkat dan tiriskan.
12	Sajikan			

(Sumber : Resep Nusantara; Data Olahan Penulis 2019)

TABEL 1.9
STANDARD RECIPE
LAWAR KACCI

Halaman : 1 dari 1
Tanggal : September 2019
Jenis Hidangan : Hidangan Pendamping
Asal : Sulawesi Barat

Jumlah Porsi : 5 Porsi
Ukuran per Porsi : 60 gr
Suhu Penyajian : Dingin
Alat Penyajian : Piring

NO	METHOD	QUANTITY	INGREDIENTS	EXPLANATION
1	Persiapan	200 gr 2 gr 2 gr 15 gr 30 gr 50 gr 15 gr 10 gr 150 ml	Mangga muda Terasi Garam Gula merah Cabai merah Cabai rawit Bawang merah Bawang putih Santan	Mise en Place <i>Julienne</i> Bakar
2	Hasil persiapan			
3	Tumbuk kasar		Cabai merah, cabai rawit, bawang merah, bawang putih, garam dan gula merah.	Menggunakan <i>mortar</i> dan <i>pestle</i> .
4	Tambahkan		Santan	Aduk rata.
5	Tambahkan		Mangga muda	Aduk, lalu sisihkan.
6	Sajikan			

(Sumber : Cikwo Liwa; Data Olahan Penulis 2019)

TABEL 1.10
STANDARD RECIPE
ES KELACIN

Halaman : 1 dari 1
Tanggal : September 2019
Jenis Hidangan : Minuman
Asal : Sulawesi Barat

Jumlah Porsi : 5 Porsi
Ukuran per Porsi : 200 gr
Suhu Penyajian : Dingin
Alat Penyajian : Gelas

NO	METHOD	QUANTITY	INGREDIENTS	EXPLANATION
1	Persiapan	300 gr 150 gr 100 ml 5 gr 120 gr	Kelapa muda Cincau hitam Santan Daun pandan Gula aren	Mise en Place Dagingnya Potong dadu

TABEL 1.10
STANDARD RECIPE
ES KELACIN
(Lanjutan)

Halaman : 1 dari 1
Tanggal : September 2019
Jenis Hidangan : Minuman
Asal : Sulawesi Barat

Jumlah Porsi : 5 Porsi
Ukuran per Porsi : 200 gr
Suhu Penyajian : Dingin
Alat Penyajian : Gelas

		5 gr 120 ml	Garam Air	
5	Rebus		Gula aren Air Daun pandan	Aduk hingga mendidih, lalu tambahkan garam. Angkat.
6	Rebus		Santan Daun pandan	Aduk hingga mendidih. Tambahkan garam. Angkat. Dinginkan.
7	Susun		Daging kelapa muda Cincau	Ke dalam gelas. Siram dengan saus gula aren. Tambahkan es batu dan tuangkan santan.
8	Sajikan			

(Sumber : Kuliner Indonesia ; Data Olahan Penulis 2019)

1.4.3. *Recipe Costing & Dish Costing*

Menurut Emily Simpson *Recipe Costing* dan *Dish Costing* dapat didefinisikan sebagai berikut. *Recipe costing* merupakan harga dari setiap makanan yang berada di suatu resep yang dijumlahkan sesuai dengan kuantiti yang terdapat pada resep. Sedangkan *dish costing* adalah hasil perhitungan sebuah makanan untuk setiap porsinya untuk menjadi sebuah patokan *food cost* dalam sebuah penjualan.

Disebutkan juga oleh Abraham Pizam (2015), "*recipe costing is at the core of all pricing functions (see mark-up, menu pricing, and pricing methods). In order to price a menu item properly the first step is to calculate the cost per edible portion (EP), which is the cost per servable pound, base on standardized recipe.*"

**TABEL 1.11
PERHITUNGAN BIAYA
KALUMPANG**

Nama Bahan	Jumlah		Harga Pasar		Total Harga
			Harga	Unit	
Sagu	350	Gr	40.000	Kg	14.000
Kelapa parut	40	Gr	20.000	Kg	800
Garam	3	Gr	3.600	@ 250 Gr	43,2
Minyak	5	ml	11.100	L	55,5
<i>Yield</i>					<i>5 Portions</i>
<i>Recipe Costing</i>					14.898,7
<i>Dish Costing</i>					2.979,7

(Sumber : Data Olahan Penulis 2019)

**TABEL 1.12
PERHITUNGAN BIAYA
PECA' LOLONG**

Nama Bahan	Jumlah		Harga Pasar		Total Harga
			Harga	Unit	
Beras	200	Gr	12.200	Kg	2.440
Ikan Tongkol	100	Gr	45.000	Kg	4.500
Wortel	100	Gr	15.000	Kg	1.500
Bayam	50	Gr	14.000	Kg	700
Garam	5	Gr	3.600	@ 250 Gr	72
<i>Yield</i>					<i>5 Portions</i>
<i>Recipe Costing</i>					9.212
<i>Dish Costing</i>					1.842,4

(Sumber : Data Olahan Penulis 2019)

**TABEL 1.13
PERHITUNGAN BIAYA
BAU PEAPI**

Nama Bahan	Jumlah		Harga Pasar		Total Harga
			Harga	Unit	
Ikan Tongkol	1000	Gr	45.000	Kg	45000
Bawang Merah	30	Gr	20.500	Kg	615
Asam Mangga	50	Gr	85.000	Kg	4.250
Garam	10	Gr	3.600	@ 250 Gr	144
Cabai Merah	100	Gr	40.000	Kg	4.000
Merica	20	Gr	115.000	Kg	2.300
Kunyit Bubuk	5	Gr	45.000	Kg	225
Minyak	50	ml	11.100	L	555
Bawang Goreng	20	Gr	80.000	Kg	1.600
<i>Yield</i>					<i>5 Portions</i>

TABEL 1.13
PERHITUNGAN BIAYA
BAU PEAPI
(Lanjutan)

<i>Recipe Costing</i>	58.688
<i>Dish Costing</i>	11.737,6

(Sumber : Data Olahan Penulis 2019)

TABEL 1.14
PERHITUNGAN BIAYA
AYAM PANIKI

Nama Bahan	Jumlah		Harga Pasar		Total Harga
			Harga	Unit	
Ayam	1	Ekor	38.000	Ekor	38.000
Jeruk Nipis	2	Gr	20.000	Kg	40
Daun Jeruk	2	Gr	25.000	Kg	50
Serai	5	Gr	15.000	Kg	75
Garam	5	Gr	3.600	@ 250 Gr	72
Gula	10	Gr	14.000	Kg	140
Santan Kental	250	Ml	38.000	L	9.500
Daun Bawang	5	Gr	13.000	Kg	65
Minyak	30	Ml	11.100	L	333
Bawang Merah	80	Gr	20.500	Kg	1.640
Kunyit	10	Gr	5.000	Kg	50
Cabai Merah Besar	20	Gr	40.000	Kg	800
Cabai Merah Keriting	10	Gr	45.000	Kg	450
Cabai Rawit Merah	10	Gr	55.000	Kg	550
Kemiri	5	Gr	45.000	Kg	225
Jahe	15	Gr	33.000	Kg	495
<i>Yield</i>					<i>5 Portions</i>
<i>Recipe Costing</i>					52.485
<i>Dish Costing</i>					10.497

(Sumber : Data Olahan Penulis 2019)

TABEL 1.15
PERHITUNGAN BIAYA
BAYABU TALAGAE

Nama Bahan	Jumlah		Harga Pasar		Total Harga
			Harga	Unit	
Tomat	150	Gr	13.000	Kg	1.950
Ikan Tongkol	300	Gr	45.000	Kg	13.500
Minyak	15	Ml	11.100	Kg	166,5
Bawang Merah	50	Gr	20.500	Kg	1.025

TABEL 1.15
PERHITUNGAN BIAYA
BAYABU TALAGAE
(Lanjutan)

Bawang Putih	50	Gr	31.000	Kg	1.550
Garam	5	Gr	3.600	@ 250 Gr	72
Daun Seledri	15	Gr	30.000	Kg	450
<i>Yield</i>					<i>5 Portions</i>
<i>Recipe Costing</i>					18.713,5
<i>Dish Costing</i>					3.742,7

(Sumber : Data Olahan Penulis 2019)

TABEL 1.16
PERHITUNGAN BIAYA
LAWAR URANG

Nama Bahan	Jumlah		Harga Pasar		Total Harga
			Harga	Unit	
Udang	500	Gr	95.000	Kg	47.500
Telur	300	Gr	26.000	Kg	7.800
Wortel	150	Gr	15.000	Kg	2.250
Bawang Bombay	100	Gr	22.000	Kg	2.200
Susu Kental Manis	75	ML	9.000	ML	1.824,32
Jeruk Nipis	8	Gr	20.000	Kg	160
Nanas	150	Gr	10.000	Kg	2.500
Garam	3	Gr	3.600	@ 250 Gr	43,2
<i>Yield</i>					<i>5 Portions</i>
<i>Recipe Costing</i>					64.277,5
<i>Dish Costing</i>					12.855,5

(Sumber : Data Olahan Penulis 2019)

TABEL 1.17
PERHITUNGAN BIAYA
SO'KARORANG ANJORO MANGURA

Nama Bahan	Jumlah		Harga Pasar		Total Harga
			Harga	Unit	
Udang Windu	400	Gr	150.000	Kg	60.000
Cumi	100	Gr	85.000	Kg	8.500
Ikan Kembung	100	Gr	48.000	Kg	4.800
Labu Kuning	250	Gr	25.000	Kg	1.562,5
Kelapa Muda	300	Gr	16.000	Kg	4.800
Bawang Merah	60	Gr	20.500	Kg	1.230
Bawang Putih	30	Gr	31.000	Kg	930
Pala	15	Gr	145.000	Kg	2.175
Merica	10	Gr	115.000	Kg	1.150

TABEL 1.17
PERHITUNGAN BIAYA
SO'KARORANG ANJORO MANGURA
(Lanjutan)

Garam	10	Gr	3.600	@ 250 Gr	144
Seledri	20	Gr	30.000	Kg	600
Daun Bawang	50	Gr	13.000	Kg	650
<i>Yield</i>					<i>5 Portions</i>
<i>Recipe Costing</i>					86.541,5
<i>Dish Costing</i>					17.308,3

(Sumber : Data Olahan Penulis 2019)

TABEL 1.18
PERHITUNGAN BIAYA
SAMBUSAQ

Nama Bahan	Jumlah		Harga Pasar		Total Harga
			Harga	Unit	
Tepung Terigu	250	Gr	12.000	Kg	3.000
Telur	60	Gr	26.000	Kg	1.560
Margarin	45	Gr	16.000	Kg	720
Bawang Bombay	300	Gr	22.000	Kg	6.600
Daging Kambing	250	Gr	65.000	Kg	16.250
Bawang Putih	30	Gr	31.000	Kg	930
Bumbu Kari	10	Gr	74.000	@ 450 Gr	1.644,4
Garam	5	Gr	3.600	@ 250 Gr	72
Cabai Hijau	100	Gr	27.000		2.700
<i>Yield</i>					<i>5 Portions</i>
<i>Recipe Costing</i>					33.476,4
<i>Dish Costing</i>					6.695,3

(Sumber : Data Olahan Penulis 2019)

TABEL 1.19
PERHITUNGAN BIAYA
LAWAR KACCI

Nama Bahan	Jumlah		Harga Pasar		Total Harga
			Harga	Unit	
Mangga Muda	200	Gr	18.000	Kg	3.600
Terasi	2	Gr	25.000	Kg	50
Garam	2	Gr	3.600	@ 250 Gr	28,8
Gula Merah	15	Gr	18.000	Kg	270
Cabai Merah	30	Gr	40.000	Kg	1.200
Cabai Rawit	50	Gr	55.000	Kg	2.750
Bawang Merah	15	Gr	20.500	Kg	307,5
Bawang Putih	10	Gr	31.000	Kg	310
Santan	150	ML	38.000	L	5.700

TABEL 1.19
PERHITUNGAN BIAYA
LAWAR KACCI
(Lanjutan)

<i>Yield</i>	<i>5 Portions</i>
<i>Recipe Costing</i>	14.216,3
<i>Dish Costing</i>	2.483,3

(Sumber : Data Olahan Penulis 2019)

TABEL 1.20
PERHITUNGAN BIAYA
ES KELACIN

Nama Bahan	Jumlah		Harga Pasar		Total Harga
			Harga	Unit	
Kelapa Muda	300	Gr	16.000	Kg	4.800
Cincau Hitam	150	Gr	20.000	Kg	12.000
Santan	100	ML	38.000	L	3.800
Daun Pandan	30	Gr	4.000	Kg	600
Gula Aren	120	Gr	25.000	Kg	3.000
Garam	5	Gr	3.600	@ 250 Gr	72
<i>Yield</i>					<i>5 Portions</i>
<i>Recipe Costing</i>					24.272
<i>Dish Costing</i>					4.854,4

(Sumber : Data Olahan Penulis 2019)

1.4.4. Perumusan Harga Jual

Untuk mencapai target pendapatan, makan hotel dan restoran memerlukan pengendalian biaya. Menurut Bernard Davis dan Sally Stone (1991), “*The cost of food and beverage in the commercial sector is usual in the range of 25-45 percent of the total operating cost.*” Dari teori tersebut dapat di simpulkan bahwa standar untuk penghitungan harga jual makanan dan minuman berkisar antara 25% sampai dengan 45%.

Berikut adalah penghitungan *selling price* berdasarkan *cost per portion* yang telah dihitung.

TABEL 1.21
PERHITUNGAN HARGA JUAL

NO	ITEM	YIELD	FOOD COST %	COST PER PORTION	SELLING PRICE
1	Kalumpang	5 portions	28 %	2.979,7	10.641,7
2	Peca' Lolong	5 portions	30 %	1.842,4	6.141,3
3	Bau Peapi	5 portions	30 %	12.024,8	40.082,6
4	Ayam Paniki	5 portions	30 %	10.497	34.990
5	Bayabu Talage	5 portions	28 %	3.742,7	13.366,7
6	Lawar Urang	5 portions	38%	12.855,5	33.830,2
7	So'Karorang Anjoro Mangura	5 portions	38%	17.308,3	45.548
8	Sambusaq	5 portions	30 %	6.695,3	22.317,6
9	Lawar Kacci	5 portions	25 %	2.483,3	9.941,2
10	Es Kelacin	5 portions	30 %	4.854,4	16.181,3

(Sumber : Data Olahan Penulis 2019)

1.4.5. Nutrition Value

Nutrition Value adalah kandungan nilai nutrisi pada suatu makanan (Colette Bouchez). Nutrisi merupakan kandungan yang terdapat pada makanan sehat yang berfungsi untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan organ tubuh secara optimal. Berikut ini merupakan nilai-nilai gizi yang disajikan dalam sebuah susunan menu *Rijsttafel* Masakan Mamuju.

TABEL 1.22
Nutritive Value
KALUMPANG

Jumlah	Nama Barang	Calories	Total Fat	Total Carbs	Protein	
350	Gr	Sagu	104	0 g	26 g	0 g
40	Gr	Kelapa	142	13,2 g	6 g	1,2 g
3	Gr	Garam	0	0 g	0 g	0 g
5	MI	Minyak	40	4,7 g	0 g	0 g
Jumlah			289	17,8 g	32 g	1,2 g

(Sumber : MyFitnessPal ; Data Olahan Penulis 2019)

TABEL 1.23
Nutritive Value
PECA' LOLONG

Jumlah		Nama Barang	Calories	Total Fat	Total Carbs	Protein
200	Gr	Beras	714	2,2 g	149,8 g	29,5 g
100	Gr	Ikan Tongkol	117	2,7 g	0 g	23,2 g
100	Gr	Wortel	41	0,2 g	9,6 g	0,9 g
50	Gr	Bayam	12	0,2 g	1,8 g	1,4 g
5	Gr	Garam	0	0 g	0 g	0 g
500	MI	Air	0	0 g	0 g	0 g
Jumlah			884	5,3 g	161,2 g	55 g

(Sumber : MyFitnessPal ; Data Olahan Penulis 2019)

TABEL 1.24
Nutritive Value
BAU PEAPI

Jumlah		Nama Barang	Calories	Total Fat	Total Carbs	Protein
1000	Gr	Ikan Tongkol	1.170	27 g	0 g	233 g
250	MI	Air	0	0 g	0 g	0 g
30	Gr	Bawang Merah	8	0 g	0 g	0,2 g
60	Gr	Asam Mangga	99	0,6 g	24,7 g	1,4 g
10	Gr	Garam	0	0 g	0 g	0 g
100	Gr	Cabai merah	0	0 g	0,1 g	0 g
20	Gr	Merica	16	0 g	4 g	1 g
5	Gr	Kunyit Bubuk	12	0 g	3 g	0 g
50	MI	Minyak	400	46,7 g	0 g	0 g
20	Gr	Bawang Goreng	48	17,3 g	10 g	4 g
Jumlah			1.782	91,3 g	41,8 g	239,6 g

(Sumber : MyFitnessPal ; Data Olahan Penulis 2019)

TABEL 1.25
Nutritive Value
AYAM PANIKI

Jumlah		Nama Barang	Calories	Total Fat	Total Carbs	Protein
1	Ekor	Ayam	2.116	149,9 g	0 g	185,2 g
2	Gr	Jeruk Nipis	1	0 g	0,2 g	0 g
2	Gr	Daun Jeruk	2	0 g	0,2 g	0,1 g
5	Gr	Serai	5	0 g	1,3 g	0,1 g

TABEL 1.25
Nutritive Value
AYAM PANIKI
(Lanjutan)

5	Gr	Garam	0	0 g	0 g	0 g
10	Gr	Gula	2	0 g	0,4 g	0 g
250	ml	Santan	74	4,8 g	6,3 g	0 g
5	Gr	Daun Bawang	3	0 g	0,7 g	0,1 g
30	ml	Minyak	240	28 g	0 g	0 g
80	Gr	Bawang Merah	58	0,1 g	13,4 g	2 g
10	Gr	Kunyit	212	2,2 g	45,7 g	6,6 g
20	Gr	Cabai Merah	16	0,6 g	1,4 g	1,2 g
10	Gr	Cabai Keriting	0	0 g	0,1 g	0 g
10	Gr	Cabai Rawit	33	1,7 g	5,6 g	1,1 g
5	Gr	Kemiri	34	3 g	0,8 g	0,7 g
15	Gr	Jahe	80	0,8 g	17,8 g	1,8 g
Jumlah			2.876	191,1 g	93,9 g	198,9 g

(Sumber : MyFitnessPal ; Data Olahan Penulis 2019)

TABEL 1.26
Nutritive Value
BAYABU TALAGAE

Jumlah		Nama Barang	Calories	Total Fat	Total Carbs	Protein
150	Gr	Tomat	27	0,3 g	5,8 g	1,3 g
300	Gr	Ikan Tongkol	351	8,1 g	0 g	69,6 g
15	ml	Minyak	120	14 g	0 g	0 g
50	Gr	Bawang Merah	36	0,1 g	8,4 g	1,2 g
50	Gr	Bawang Putih	74	0,2 g	16,5 g	3,2 g
5	Gr	Garam	0	0 g	0 g	0 g
15	Gr	Daun Seledri	2	0 g	0,4 g	0,1 g
Jumlah			610	22,7 g	31,1 g	75,4 g

(Sumber : MyFitnessPal ; Data Olahan Penulis 2019)

TABEL 1.27
Nutritive Value
LAWAR URANG

Jumlah		Nama Barang	Calories	Total Fat	Total Carbs	Protein
500	Gr	Udang	294	0 g	0 g	123,5 g
300	Gr	Telur	429	28,5 g	2,2 g	37,7 g
150	Gr	Wortel	62	0,4	14,4 g	1,4 g
100	Gr	Bawang Bombay	40	0,1 g	9,3 g	1,1 g
75	MI	Susu Kental Manis	311	8,4 g	52,8 g	7,7 g
8	Gr	Jeruk Nipis	2	0 g	0,8 g	0,1 g
150	Gr	Nanas	75	0,2 g	19,7 g	0,8 g
Jumlah			1.213	37,6 g	99,2 g	172,3 g

(Sumber : MyFitnessPal ; Data Olahan Penulis 2019)

TABEL 1.28
Nutritive Value
SO'KARORANG ANJORO MANGURA

Jumlah		Nama Barang	Calories	Total Fat	Total Carbs	Protein
400	Gr	Udang Windu	352	2,4 g	0 g	82 g
100	Gr	Cumi	93	1,4 g	3,1 g	16,1 g
100	Gr	Ikan Kembung	234	14,7 g	1,1 g	22,8 g
250	Gr	Labu Kuning	65	0,2 g	16,2 g	2,5 g
300	Gr	Kelapa Muda	1.062	99 g	45 g	9 g
2000	MI	Air	0 g	0 g	0 g	0 g
60	Gr	Bawang Merah	43	0,1 g	10,1 g	1,5 g
30	Gr	Bawang putih	45	0,1 g	9,9 g	1,9 g
15	Gr	Pala	37	3,2 g	0 g	2,4 g
10	Gr	Merica	27	0 g	6,7 g	1,7 g
10	Gr	Garam	0	0 g	0 g	0 g
20	Gr	Seledri	3	0 g	0,6 g	0,1 g
50	Gr	Daun Bawang	30	0,2 g	7 g	0,8 g
Jumlah			1.991	121,3 g	99,7 g	140,8 g

(Sumber : MyFitnessPal ; Data Olahan Penulis 2019)

TABEL 1.29
Nutritive Value
SAMBUSAQ

Jumlah		Nama Barang	Calories	Total Fat	Total Carbs	Protein
250	Gr	Terigu	910	2,5 g	190,8 g	25,8 g
60	Gr	Telur	86	5,7 g	0,4 g	7,5 g
45	Gr	Mentega	270	31,5 g	0 g	0 g
100	ml	Air	0	0 g	0 g	0 g
300	Gr	Bawang Bombay	120	0,3 g	28 g	3,3 g
250	Gr	Daging Kambing	625	45 g	0 g	52,5 g
30	Gr	Bawang Putih	45	0,1 g	9,9 g	1,9 g
10	Gr	Bumbu Kari	28	2,3 g	1,9 g	0,2 g
5	Gr	Garam	0	0 g	0 g	0 g
100	Gr	Cabai Hijau	24	0,2 g	6 g	1 g
Jumlah			2.108	87,6 g	237 g	92,1 g

(Sumber : MyFitnessPal ; Data Olahan Penulis 2019)

TABEL 1.30
Nutritive Value
LAWAR KACCI

Jumlah		Nama Barang	Calories	Total Fat	Total Carbs	Protein
200	Gr	Mangga Muda	120	0,8 g	30 g	1,6 g
2	Gr	Terasi	11	0,7 g	0,7 g	0,3 g
2	Gr	Garam	0	0 g	0 g	0 g
15	Gr	Gula Merah	57	0 g	14,7 g	0 g
30	Gr	Cabai Merah	12	0,1 g	2,7 g	0,6 g
50	Gr	Cabai Rawit	167	8,3 g	87,8 g	5,6 g
15	Gr	Bawang Merah	11	0 g	2,5 g	0,4 g
10	Gr	Bawang Putih	15	0 g	3,3 g	0,6 g
150	ml	Santan	44	2,9 g	3,8 g	0 g
Jumlah			437	12,8 g	145,5 g	9,1 g

(Sumber : MyFitnessPal ; Data Olahan Penulis 2019)

TABEL 1.31
Nutritive Value
ES KELACIN

Jumlah		Nama Barang	Calories	Total Fat	Total Carbs	Protein
300	Gr	Kelapa Muda	1.062	99 g	45 g	9 g
150	Gr	Cincau Hitam	18	0 g	4,2 g	0,3 g
5	Gr	Daun Pandan	1	0 g	0,3 g	1,7
120	Gr	Gula Aren	456	0 g	117,7 g	0,1 g
5	Gr	Garam	0	0 g	0 g	0 g
120	ml	Air	0	0 g	0 g	0 g
100	ml	Santan	30	1,9 g	2,5 g	0 g
Jumlah			1.567	100,9 g	169,7 g	11,1 g

(Sumber : MyFitnessPal ; Data Olahan Penulis 2019)