

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Presentasi Makanan

Salah satu pulau terluas di Indonesia adalah Pulau Kalimantan. Pulau Kalimantan atau biasa disebut sebagai *Borneo Island* merupakan pulau terluas urutan ke-3 di dunia yang letaknya berada di sebelah utara Pulau Jawa dan di sebelah barat Pulau Sulawesi. Pulau Kalimantan dijuluki "Pulau Seribu Sungai" sebutan itu didapat dari banyaknya sungai yang mengalir di pulau Kalimantan. Pulau Kalimantan juga terkenal dengan hutan tropisnya yang sangat luas dan memiliki sumber daya alam terbanyak di Indonesia. Terdapat 5 provinsi yang ada di Pulau Kalimantan yaitu Kalimantan Timur, Kalimantan Barat, Kalimantan Tengah, Kalimantan Selatan, dan Kalimantan Utara. Setiap provinsi yang ada di Kalimantan mempunyai keunikan tersendiri baik dari bahasa, potensi alam, budaya, dan kuliner nya. (Wikipedia, 4/3/2021 pukul 15.30)

Provinsi terluas ke-2 yang ada di Indonesia adalah Provinsi Kalimantan Tengah, luas wilayah dari provinsi ini mencapai 153.564 km<sup>2</sup>. Kalimantan Tengah terletak diantara tiga provinsi lainnya, di sebelah Barat berbatasan dengan Kalimantan Barat, sebelah Tenggara berbatasan dengan Kalimantan Selatan, sebelah Timur Laut berbatasan dengan Kalimantan Timur, dan sebelah Selatan berbatasan dengan Laut Jawa (Rangin, Dium. 1997). Di pulau Kalimantan terdapat 11 sungai besar dan 33 sungai kecil atau anak sungai yang dapat ditemukan di Provinsi Kalimantan Tengah, hal ini yang menjadikan salah satu ciri khas Provinsi Kalimantan Tengah. (dishut.kalteng.go.id)

Ibukota dari Kalimantan Tengah adalah Kota Palangkaraya. Secara geografis, Kota Palangkaraya terletak di antara 113°30'–114°04' Bujur Timur dan 1°30'–2°30' Lintang Selatan. Luas wilayah dari Kota Palangkaraya secara keseluruhan adalah 284.250 Ha atau 2842.5 km<sup>2</sup>. Wilayah Kota Palangkaraya ini sebagian besar merupakan hutan seperti hutan lindung, konservasi alam, dan Hutan Lindung Tangkiling. Masyarakat disana bermata pencaharian sebagai pedagang, petani, dan pekerja industri. Berdasarkan demografinya, Kota Palangkaraya memiliki penduduk yaitu sebanyak 266.020 jiwa, dengan kepadatan penduduk rata-rata 93,24 jiwa/km<sup>2</sup> (BPS Kota Palangkaraya, 2019). Penduduk asli Kalimantan yaitu Suku Dayak. Selain Suku Dayak, suku mayoritas yang mendiami Kota Palangkaraya adalah Suku Banjar, dan Suku Jawa. Lalu persentasi agama penduduknya yaitu Islam sebanyak 69,65%, Kristen Protestan sebanyak 26,79%, Katolik sebanyak 1,37%, Budha sebanyak 0,11%, dan lainnya 1,04% (Getborneo, 2021).

Penduduk asli yang tinggal di Kota Palangkaraya adalah Suku Dayak yang berindukkan Dayak Ngaju. Dayak Ngaju adalah sub etnis dayak terbesar yang terdapat di Kalimantan Tengah. Persebaran Suku Dayak Ngaju ini cukup luas terutama di Kota Palangkaraya. Sebagian dari Suku Ngaju bermata pencaharian sebagai pekebun, peladang, peternak, penambang emas dan pasir zirkon, pendeta. Lalu ada juga yang berprofesi sebagai pegawai sipil dalam pemerintahan, pegawai swasta, dan bidang birokrasi lainnya (Wikipedia, 6/3/2021 pukul 18.09). Suku Ngaju ini banyak yang menetap dan melakukan kegiatan di daerah sepanjang aliran Sungai Kapuas, Barito, Kahayan, Rungan Manuhing, dan Katingan. Biaju digunakan untuk menyebut nama sekelompok masyarakat, sungai, wilayah dan pola

hidup. Maka dari itu di wilayah aliran Sungai Barito, orang Dayak Ngaju disebut dengan Biaju, yang artinya orang yang berdiam di bagian hulu sungai (Riwut 1958: 208).

Peranan sungai sangat penting dalam kehidupan masyarakat Kota Palangkaraya, Kalimantan Tengah. Sebagian besar dari masyarakat menetap dan melakukan aktivitas di sepanjang aliran sungai. Sehingga sumber daya pangan utamanya banyak yang berasal dari ikan air tawar dan sebagian ada yang berasal dari hasil perhutanan. Sumber daya pangan tersebut berpengaruh terhadap bahan dasar yang biasa digunakan oleh masyarakat lokal Palangkaraya untuk mengolah dan menghidangkan suatu makanan. Salah satunya adalah Kandas Serai, yaitu sambal khas Kota Palangkaraya yang mana kandas yaitu sambal dalam Bahasa Dayak, sambal ini terbuat dari penggunaan serai yang cukup banyak dan dicampur dengan ikan air tawar yang digoreng. Lalu salah satu contoh hidangan yang berasal dari hasil perhutananannya yaitu Coto Manggala yang berbahan dasar dari singkong.

Masyarakat asli Kota Palangkaraya, Kalimantan Tengah sangat mengandalkan sumber daya alam yang mereka punya. Kota Palangkaraya adalah kota yang luas yang mana memiliki potensi yang besar dalam bidang kulinernya. Dalam kesempatan ini, penulis ingin menelusuri lebih dalam mengenai kuliner Nusantara salah satunya yaitu Kota Palangkaraya, agar dapat lebih dikenal secara luas oleh masyarakat Indonesia sendiri maupun secara mancanegara. Hal ini menjadi landasan penulis ingin mengeksplor kuliner khas Kota Palangkaraya sebagai Tugas Akhir dalam bentuk *Food Presentation* dengan judul “Sajian Kuliner Khas Kota Palangkaraya, Kalimantan Tengah”.

## **1.2 Tujuan Presentasi Makanan**

### **1.2.1 Tujuan Formal**

Penelitian ini penulis tujukan sebagai syarat untuk untuk kelulusan Program Diploma III Program Studi Manajemen Tata Boga Jurusan *Hospitality* Sekolah Tinggi Pariwisata NHI Bandung.

### **1.2.2 Tujuan Operasional**

1. Menguji kemampuan penulis untuk mengolah dan menyajikan makanan khas Kota Palangkaraya, Kalimantan Tengah dengan teknik memasak yang telah dipelajari selama mengikuti kegiatan pembelajaran di Program Studi Manajemen Tata Boga Sekolah Tinggi Pariwisata Bandung.
2. Memperkenalkan sajian kuliner khas Kota Palangkaraya kepada masyarakat lokal Indonesia baik mancanegara secara luas.
3. Salah satu bentuk pelestarian kuliner yang ada di Nusantara, salah satunya kuliner khas Kota Palangkaraya, Kalimantan Tengah.
4. Memberikan ilmu untuk para wirausahawan dalam bidang *restaurant* agar dapat memilih makanan khas Kota Palangkaraya sebagai peluang bisnis dalam bidang kuliner.

## **1.3 Usulan Produk**

Dalam penyusunan tugas akhir, penulis akan mempresentasikan sajian kuliner khas Kota Palangkaraya, Kalimantan Tengah menggunakan bentuk *Rijsttafel*. Berikut adalah menu makanan yang akan ditampilkan oleh penulis:

## **Menu**

### **Es Nangka Selasih**

(Minuman pembuka berbahan dasar buah nangka dan selasih yang disajikan dengan gula cair)

\*\*\*

### **Coto Manggala**

(Soto yang berbahan dasar utama dari singkong, wortel dan daging ayam yang disajikan dengan kuah bening)

\*\*\*

### **Nasi Putih**

(Makanan pokok masyarakat Indonesia)

\*\*\*

### **Daging Pais Bapapui**

(Daging sapi kukus yang dilapisi daun pisang dan dibakar sebelum disajikan)

\*\*\*

### **Sasangan Patin**

(Ikan patin yang dimasak dengan bumbu kuning dan disajikan dengan irisan cabai merah dan cabai hijau sebagai pelengkap)

\*\*\*

### **Kalumpe**

(Daun singkong yang dtumbuk dan disajikan dengan kuah santan)

\*\*\*

### **Terong Mapui**

(Terong yang dibakar dan disajikan dengan bumbu merah)

\*\*\*

### **Kandas Serai**

(Sambal berbahan dasar irisan serai, bawang merah, cabai rawit, dan ikan goreng  
air tawar yang disuwir)

\*\*\*

### **Hintalu Karuang**

(Makanan penutup berbahan dasar tepung ketan dan disajikan dengan gula merah  
dan santan)

## **1.4 Tinjauan Masakan Kuliner Kota Palangkaraya**

### **1.4.1 Tema Masakan Kuliner Kota Palangkaraya**

Dalam penyusunan Tugas Akhir Presentasi Makanan ini, penulis memilih untuk menggunakan konsep *Rijsttafel* yaitu cara penyajian makanan yang cukup umum, dan dapat ditemukan hampir diseluruh wilayah Nusantara. *Rijsttafel* secara harfiah artinya adalah *rijst* yaitu nasi, lalu *tafel* artinya meja, dan digabungkan menjadi “hidangan nasi”. Saat masa Kependudukan Belanda, orang-orang menggunakan istilah *Rijsttafel* untuk menyebut jamuan makan Indonesia yang ditata lengkap diatas sebuah meja (Ganie, 2003:250). *Rijsttafel* juga diartikan sebagai “*eten van de rijismaaltijd een speciale tafel gebruikt*” yaitu sajian nasi yang dihidangkan secara special (Victor Ido, 1948:31). Penulis memilih menggunakan konsep *Rijsttafel* dengan membagi kelompok makanan menjadi hidangan pembuka, sup, hidangan utama, dan *dessert* (hidangan penutup).

### **1.4.2 Jenis Produk**

Dalam penulisan Tugas Akhir *Food Presentation*, berikut adalah makanan khas Kota Palangkaraya, Kalimantan Tengah yang akan penulis tampilkan dengan konsep *Rijsttafel*:

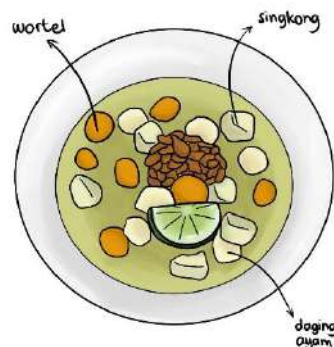
## 1. Es Nangka Selasih



**GAMBAR 1** Sketsa Es Nangka Selasih

Es Nangka Selasih adalah minuman pembuka yang segar. Masyarakat Kota Palangkaraya ini sebagian besar yaitu Suku Banjar, sehingga minuman ini menjadi salah satu minuman yang sering dijumpai di Kota Palangkaraya. Berbahan dasar dari buah nangka, selasih, perasan jeruk nipis, dan gula cair menjadikan minuman ini sangat cocok untuk dihidangkan sebagai menu pembuka. (sumber: Data Olahan Penulis, 2021)

## 2. Coto Manggala



**GAMBAR 2** Sketsa Coto Manggala



Salah satu soto unik khas Kalimantan Tengah ini berbahan dasar utama dari singkong. Kata “Manggala” berarti ketela atau singkong, sehingga soto ini terkenal dengan bahan dasarnya yang terbuat dari campuran singkong, wortel, dan daging ayam. Coto Manggala biasa disajikan dengan kuahnya yang bening, dan daun seledri di atasnya. (sumber: Data Olahan Penulis, 2021)

### 3. Nasi Putih



**GAMBAR 3 Sketsa Nasi Putih**

Nasi putih adalah karbohidrat utama dan makanan pokok bagi penikmat kuliner Nusantara. Nasi putih sebagai karbohidrat utama masyarakat Indonesia biasanya dihidangkan dengan berbagai macam pilihan lauk lainnya untuk melengkapi rasa dan kebutuhan gizi. (sumber: Data Olahan Penulis, 2021)

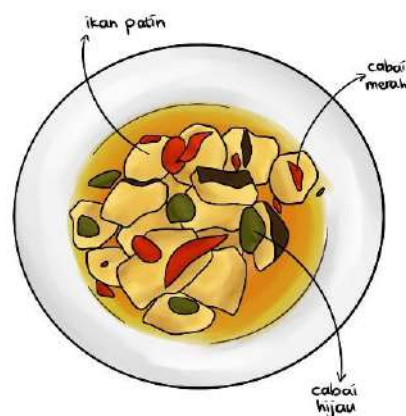
#### 4. Daging Pais Bapapui



**GAMBAR 4** Sketsa Daging Pais Bapapui

Daging Pais Bapapui adalah makanan yang berbahan dasar dari daging sapi yang telah dicincang halus. Daging sapi dikukus setelah dilapisi daun pisang. Sebelum disajikan, daging sapi yang telah dikukus akan dibakar. Arti dari kata “Bapapui” itu sendiri adalah bakar dalam Bahasa Dayak. (sumber: Data Olahan Penulis, 2021)

#### 5. Sasangan Patin



**GAMBAR 5** Sasangan Patin

Makanan utama khas Kota Palangkaraya ini berbahan dasar dari ikan patin. Sasangan Patin biasa disajikan dengan bumbu kuning, dan irisan cabai merah dengan cabai hijau. Ikan patin adalah salah satu olahan protein yang paling umum dan dapat ditemui dengan mudah di Kota Palangkaraya, Kalimantan Tengah. (sumber: Data Olahan Penulis, 2021)

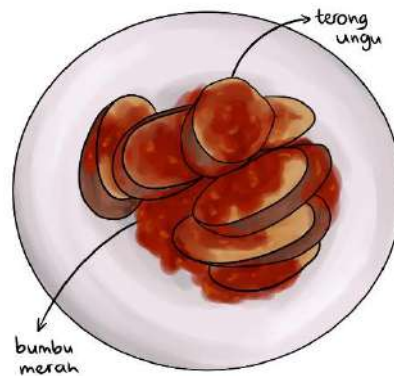
## 6. Kalumpe



**GAMBAR 6 Sketsa Kalumpe**

Kalumpe adalah hidangan sayur yang berbahan dasar dari daun singkong yang sudah ditumbuk, dan dimasak dengan kuah santan. Penampilan dari kalumpe ini didominasi oleh warna hijau. Masyarakat Kota Palangkaraya biasa menyajikan Kalumpe ini dengan hidangan seperti ikan goreng, dan kandas serai. Kalumpe adalah salah satu makanan khas dan kesehariannya Suku Dayak. (sumber: Data Olahan Penulis, 2021)

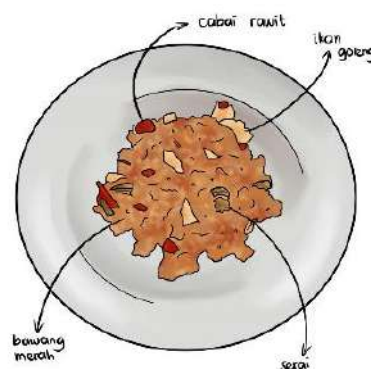
## 7. Terong Mapui



**GAMBAR 7 Sketsa Terong Mapui**

Terong Mapui adalah salah satu makanan tradisional yang berasal dari Kota Palangkaraya, Kalimantan Tengah. Makanan ini berbahan dasar dari terong ungu yang diolah dengan cara dibakar hingga bagian kulit serta dagingnya matang lalu lembek. Mapui adalah sesuatu yang dibakar dalam Bahasa Dayak. Terong Mapui biasa disajikan dengan dengan bumbu merah. (sumber: Data Olahan Penulis, 2021)

## 8. Sambal Kandas Serai

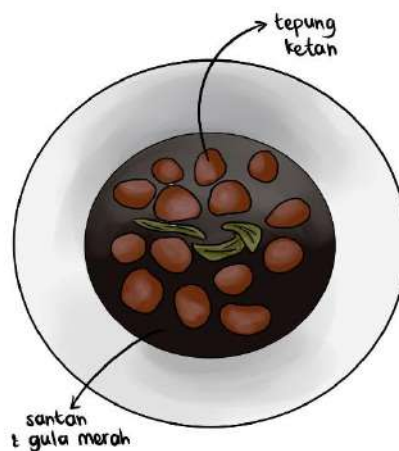


**GAMBAR 8 Sketsa Kandas Serai**

Kandas adalah bahasa dayak dari sambal. Kandas Serai merupakan salah satu makanan khas Kota Palangkaraya, Kalimantan Tengah. Sambal ini merupakan

salah satu menu yang paling umum yang dapat ditemui di Palangkaraya, berbahan dasar dari ikan goreng yang disuwir, irisan serai, bawang merah, dan cabai merah. Sambal ini cocok disajikan sebagai pelengkap olahan ikan air tawar dan berbagai macam olahan protein khas Kota Palangkaraya lainnya. (sumber: Data Olahan Penulis, 2021)

## 9. Hintalu Karuang



**GAMBAR 9** Sketsa Hintalu Karuang

Hintalu Karuang merupakan salah satu makanan khas Kota Palangkaraya. Hintalu yaitu telur, dan Karuang yaitu jenis burung yang tinggal di Kalimantan. Bentuknya yang bulat dan kecil, menyerupai telur. Berbahan dasar dari tepung ketan. Hintalu Karuang biasa disajikan dengan kuah gula merah dan santan. (sumber: Data Olahan Penulis, 2021)

### 1.4.3 Usulan Resep

**TABEL 1**  
**USULAN RESEP**  
**ES NANGKA SELASIH**

Halaman	: 1 dari 1	Jumlah-Porsi	: 5 Porsi
Tanggal	: Maret 2021	Ukuran-per-porsi	: 200 gr
Jenis-Hidangan	: <i>Welcome drink</i>	Suhu Penyajian	: Dingin
Asal	: Palangkaraya	Alat-Penyajian	: <i>Water Goblet</i>

NO	METHOD	QUANTITY	INGREDIENTS	EXPLANATION
1	Persiapan	250 gr 50 gr 50 gr 250 gr 50 ml 300 ml	Nangka Selasih Gula Es Batu Jeruk Nipis Air	<i>The mise en place</i>  <i>Cube</i>  Air Perasan
2	Hasil persiapan			
3	Campurkan	70 gr 50 ml 200 ml	Gula Jeruk Nipis Air	Aduk hingga rata.
4	Masukkan	250 gr	Es Batu	Ke dalam <i>goblet</i> .
5	Tuangkan	50 gr 50 ml 300 ml 250 gr	Gula Jeruk Nipis Air Nangka	
6	Tambahkan	50 gr	Selasih	Kedalam <i>water goblet</i> , tata dengan rapih.
7	Sajikan			

(sumber: TastemadeIndonesia, Data Olahan Penulis, 2021)

**TABEL 2**  
**USULAN RESEP**  
**COTO MANGGALA**

Halaman	: 1 dari 1	Jumlah-Porsi	: 5 Porsi
Tanggal	: Maret 2021	Ukuran-per-porsi	: 2 dl
Jenis-Hidangan	: Sup	Suhu Penyajian	: Panas
Asal	: Palangkaraya	Alat-Penyajian	: Mangkuk

NO	METHOD	QUANTITY	INGREDIENTS	EXPLANATION
1	Persiapan	200 gr 200 gr 100 gr  40 gr 20 gr 5 gr  5 gr 3 gr 10 gr 5 gr 4 gr 5 gr 1,5 L	Fillet Ayam Singkong Wortel  Bumbu halus: Bawang Merah Bawang Putih Jahe  Kayu Manis Cengkeh Daun Seledri Garam Lada Putih Penyedap Rasa Air	<i>The mise en place</i>  <i>Cube</i> <i>Cube</i> <i>Cube</i>
2	Hasil persiapan			
3	Haluskan		Bumbu halus	Menggunakan <i>Blender</i> .
4	Tumis Tambahkan	5 gr	Bumbu halus Jahe	Sampai matang dan harum.
5	Rebus	200 gr 200 gr 100 gr	Fillet Ayam Singkong Wortel	Dalam air mendidih, sampai empuk.
7	Masukkan	5 gr 3 gr 10 gr	Kayu Manis Cengkeh Daun Seledri	Kedalam panci.
8	Tambahkan	5 gr 4 gr 5 gr	Garam Lada Putih Penyedap Rasa	
10	Sajikan			

(sumber: Data Olahan Penulis, 2021)

**TABEL 3**  
**USULAN RESEP**  
**NASI PUTIH**

Halaman	: 1 dari 1	Jumlah-Porsi	: 5 Porsi
Tanggal	: Maret 2021	Ukuran-per-porsi	: 100 gr
Jenis-Hidangan	: Karbohidrat	Suhu Penyajian	: Hangat
Asal	: Palangkaraya	Alat-Penyajian	: Mangkuk

NO	METHOD	QUANTITY	INGREDIENTS	EXPLANATION
1	Persiapan	300 gr 600 ml	Beras Air	<i>The mise en place</i>
2	Hasil persiapan			
3	Masak	300 gr 600 ml	Beras Air	Menggunakan <i>rice cooker</i> .
4	Sajikan			

(sumber: Data Olahan Penulis, 2021)

**TABEL 4**  
**USULAN RESEP**  
**DAGING PAIS BAPAPI**

Halaman	: 1 dari 2	Jumlah-Porsi	: 5 Porsi
Tanggal	: Maret 2021	Ukuran-per-porsi	: 100 gr
Jenis-Hidangan	: Hidangan Utama	Suhu Penyajian	: Panas
Asal	: Palangkaraya	Alat-Penyajian	: <i>Dinner plate</i>

NO	METHOD	QUANTITY	INGREDIENTS	EXPLANATION
1	Persiapan	500 gr 20 gr	Daging Sapi Daun Kemangi	<i>The mise en place</i> Cincang halus
		25 gr 35 gr 15 gr 5 gr 5 gr 5 gr	Bumbu halus: Bawang Merah Bawang Putih Cabai Merah Kunyit Jahe Lengkuas	Bakar, kupas



**TABEL 4**  
**USULAN RESEP**  
**DAGING PAIS BAPAPUI**  
**(lanjutan)**

Halaman	: 2 dari 2	Jumlah-Porsi	: 5 Porsi
Tanggal	: Maret 2021	Ukuran-per-porsi	: 100 gr
Jenis-Hidangan	: Hidangan Utama	Suhu Penyajian	: Panas
Asal	: Palangkaraya	Alat-Penyajian	: <i>Dinner plate</i>

NO	METHOD	QUANTITY	INGREDIENTS	EXPLANATION
		5 gr 5 gr 50 gr	Garam Penyedap Rasa Daun Pisang	
2	Hasil persiapan			
3	Haluskan		Bumbu halus	Menggunakan <i>Blender</i> .
4	Tumis Tambahkan	5 gr 5 gr	Bumbu halus Jahe Lengkuas	Sampai harum dan matang.
5	Campurkan	500 gr	Bumbu halus Daging Sapi	Ke dalam <i>owl</i> .
6	Masukkan	5 gr 5 gr	Garam Penyedap Rasa	Kedalam wajan.
7	Bungkus	500 gr 20 gr	Daging Sapi Daun Kemangi	Dengan daun pisang.
8	Kukus		Daging Sapi	Menggunakan <i>steamer</i> .
9	Bakar		Daging Sapi	Sampai harum.
10	Sajikan			

(sumber: Praktisi Kuliner, Chef Yedi, 2021)



**TABEL 6**  
**USULAN RESEP**  
**KALUMPE**

Halaman	: 1 dari 1	Jumlah-Porsi	: 5 Porsi
Tanggal	: Maret 2021	Ukuran-per-porsi	: 80 gr
Jenis-Hidangan	: Hidangan Pelengkap	Suhu Penyajian	: Suhu Ruang
Asal	: Palangkaraya	Alat-Penyajian	: Mangkuk

NO	METHOD	QUANTITY	INGREDIENTS	EXPLANATION
1	Persiapan	400 gr	Daun Singkong	<i>The mise en place</i> Cuci, tumbuk
		30 gr	Bumbu halus:	
		15 gr	Bawang Merah	
		3 gr	Bawang Putih	
		15 gr	Kemiri	Sangrai
		5 gr	Cabai Rawit	
		5 gr	Lengkuas	
		10 gr	Serai	
		5 gr	Garam	
		4 gr	Lada Putih	
		5 gr	Penyedap Rasa	
		500 ml	Air	
		65 ml	Santan Kelapa	
2	Hasil Persiapan			
3	Haluskan		Bumbu halus	Menggunakan <i>Blender</i> .
4	Tumbuk	400 gr	Daun Singkong	Dengan ulekan dan cobek.
5	Tumis Tambahkan	5 gr 10 gr	Bumbu halus Lengkuas Serai	Sampai harum dan matang.
6	Tuangkan	65 ml 500 ml	Santan Air	Aduk rata.
7	Rebus	400 gr	Daun Singkong	Masak hingga santan matang.
8	Tambahkan	5 gr 4 gr 5 gr	Garam Lada Putih Penyedap Rasa	
9	Sajikan			

(sumber: Praktisi Kuliner, Data Olahan Penulis, 2021)

**TABEL 7**  
**USULAN RESEP**  
**TERONG MAPUI**

Halaman	: 1 dari 1	Jumlah-Porsi	: 5 Porsi
Tanggal	: Maret 2021	Ukuran-per-porsi	: 80 gr
Jenis-Hidangan	: Hidangan Pelengkap	Suhu Penyajian	: Suhu Ruang
Asal	: Palangkaraya	Alat-Penyajian	: <i>Dinner plate</i>

NO	METHOD	QUANTITY	INGREDIENTS	EXPLANATION
1	Persiapan	400 gr	Terong Ungu	<i>The mise en place</i>
		35 gr	Bumbu halus:	<i>Slice</i>
		20 gr	Bawang Merah	
		3 gr	Bawang Putih	Sangrai
		20 g	Kemiri	
		20 g	Cabai Rawit	
		5 g	Cabai Merah	Bakar
		3 gr	Terasi	
		5 gr	Daun Jeruk	
		10 gr	Garam	Sisir
		200 ml	Gula Merah	
			Air	
2	Hasil persiapan			
3	Haluskan		Bumbu halus	Menggunakan <i>Blender</i> .
4	Bakar	400 gr	Terong Ungu	Sampai kulit terong berwarna kecoklatan dan daging lembek.
5	Tumis Tambahkan	3 gr	Bumbu halus Daun Jeruk	Sampai harum dan matang.
6	Tambahkan	200 ml 5 gr 10 gr	Air Garam Gula Merah	
7	Masukkan		Terong Bakar	
8	Sajikan			

(sumber: Praktisi Kuliner, Chef Yedi, 2021)

**TABEL 8**  
**USULAN RESEP**  
**KANDAS SERAI**

Halaman	: 1 dari 1	Jumlah-Porsi	: 5 Porsi
Tanggal	: Maret 2021	Ukuran-per-porsi	: 50 gr
Jenis-Hidangan	: Hidangan Pelengkap	Suhu Penyajian	: Suhu Ruang
Asal	: Palangkaraya	Alat-Penyajian	: <i>B&amp;B plate</i>

NO	METHOD	QUANTITY	INGREDIENTS	EXPLANATION
1	Persiapan	30 gr 50 gr 50 gr 100 gr  5 gr 5 gr	Bawang Merah Serai Cabai Rawit Ikan Goreng  Garam Penyedap Rasa	<i>The mise en place</i>  Iris Tipis Iris tipis  Suwir
2	Hasil persiapan			
3	Haluskan	30 gr 50 gr 50 gr 10 gr	Bawang Merah Serai Cabai Rawit	Menggunakan <i>ulekan</i> , tekstur sedikit kasar.
4	Tambahkan	10 gr 5 gr 4 gr 4 gr	Terasi Garam Lada Putih Penyedap Rasa	
5	Masukkan	100 gr	Ikan Goreng	Suwiran ikan goreng, aduk rata.
6	Sajikan			

(sumber: Praktisi Kuliner, Data Olahan Penulis, 2021)

**TABEL 9**  
**USULAN RESEP**  
**KANDAS SERAI (IKAN GORENG)**

Halaman	: 1 dari 1	Jumlah-Porsi	: 5 Porsi
Tanggal	: Maret 2021	Ukuran-per-porsi	: 20 gr
Jenis-Hidangan	: Hidangan Pelengkap	Suhu Penyajian	: Suhu Ruang
Asal	: Palangkaraya	Alat-Penyajian	: <i>B&amp;B plate</i>

NO	METHOD	QUANTITY	INGREDIENTS	EXPLANATION
1	Persiapan	250 gr 25 ml  15 gr 2 gr 3 gr 3 gr  250 ml	Ikan Nila Jeruk Nipis  Bumbu halus: Bawang Putih Ketumbar Kunyit Garam  Minyak	<i>The mise en place</i>  Air Perasan  Sangrai Bakar, kupas
2	Hasil persiapan			
3	Haluskan	15 gr 2 gr 3 gr 3 gr	Bawang Putih Ketumbar Kunyit Garam	Menggunakan <i>Blender</i> .
4	Marinasi		Ikan Nila	Dengan bumbu halus.
5	Panaskan	250 ml	Minyak	Di wajan.
6	Goreng		Ikan Nila	Hingga berwarna coklat keemasan.
7	Sajikan			

(sumber: Data Olahan Penulis, 2021)

**TABEL 10**  
**USULAN RESEP**  
**HINTALU KARUANG**

Halaman	: 1 dari 1	Jumlah-Porsi	: 5 Porsi
Tanggal	: Maret 2021	Ukuran-per-porsi	: 200 gr
Jenis-Hidangan	: Hidangan Penutup	Suhu Penyajian	: Suhu Ruang
Asal	: Palangkaraya	Alat-Penyajian	: <i>Dessert plate</i>

NO	METHOD	QUANTITY	INGREDIENTS	EXPLANATION
1	Persiapan	250 gr 200 ml  150 gr 3 gr 5 gr  200 ml 200 ml	Tepung Ketan Air  Gula Merah Garam Daun Pandan  Santan Air	<i>The mise en place</i>  Sisir halus
2	Hasil persiapan			
3	Campurkan	250 gr 200 ml	Tepung Ketan Air	Kedalam <i>bowl</i> . Bentuk menjadi bulat-bulat kecil.
4	Rebus	150 gr 5 gr 5 gr 200 ml 200 ml	Gula Merah Garam Daun Pandan Santan Air	Rebus hingga santan matang.
5	Masukkan		Adonan Hintalu Karuang	Masak hingga matang.
6	Sajikan			

(sumber: Praktisi Kuliner, Chef Yedi, 2021)

#### 1.4.4 Perumusan Harga Jual

Setelah selesai menetapkan usulan resep dari tiap hidangan, langkah selanjutnya yaitu menentukan *Recipe Costing*, *Dish Costing*, dan *Selling Price*. Menurut Linda Blocker dan Julia Hill (2007:156) penghitungan *Dish Costing* dapat dihitung dengan rumus:

$$\text{Dish Costing} = \frac{\text{Recipe Costing}}{\text{Amount Of}}$$

Menurut Dittmer (2003:159) “*To find the total cost, on lists each ingredient and quantity from the standard recipe on the recipe detail and cost card and then multiplies the quantity of each ingredients by the unit cost for that ingredients*”. *Recipe Costing* yaitu biaya yang dikeluarkan untuk membuat suatu resep makanan secara keseluruhan. Rumus untuk mencari *Recipe Costing* adalah sebagai berikut:

$$\text{Recipe Costing} = \text{Issued Ingredients} \times \text{Price}$$

*Selling Price* yaitu harga jual yang telah diperhitungkan dari segala aspek.

Untuk persentasi kisaran food cost yang ada atau biasa digunakan di restaurant atau hotel yaitu adalah 30% - 40% (I.B.M Wiyasha, 2006). Rumus untuk menghitung *Selling Price* adalah berikut:

$$\text{Selling Price} = \frac{\text{Dish Costing} \times 100}{\text{Percentage of food costing}}$$

Sehingga dari rumus diatas, penulis dapat menyusun perhitungan biaya sebagai berikut:



**TABEL 11**  
**PERHITUNGAN BIAYA**  
**ES NANGKA SELASIH**

No	Bahan	Unit	Qty	Market Price		Total Price
				Unit	Price	
1	Nangka	gr	250	1 kg	Rp 50.000	Rp 12.500
2	Selasih	gr	50	1 kg	Rp 50.000	Rp 2.500
3	Gula	gr	50	1 kg	Rp 13.000	Rp 650
4	Es Batu	gr	250	1 kg	Rp -	Rp -
5	Jeruk Nipis	gr	50	1 kg	Rp 18.000	Rp 900
6	Air	ml	300	1 L	Rp -	Rp -
<i>Recipe Costing</i>						Rp 16.550
<i>Dish Costing</i>						Rp 3.310

(sumber: Data Olahan Penulis, 2021)

**TABEL 12**  
**PERHITUNGAN BIAYA**  
**COTO MANGGALA**

No	Bahan	Unit	Qty	Market Price		Total Price
				Unit	Price	
1	Fillet Ayam	gr	200	1 kg	Rp 34.000	Rp 6.800
2	Singkong	gr	200	1 kg	Rp 10.000	Rp 2.000
3	Wortel	gr	100	1 kg	Rp 15.000	Rp 1.500
4	Bawang Merah	gr	40	1 kg	Rp 32.000	Rp 1.280
5	Bawang Putih	gr	20	1 kg	Rp 30.000	Rp 600
6	Jahe	gr	5	1 kg	Rp 20.000	Rp 100
7	Kayu Manis	gr	5	1 kg	Rp 75.000	Rp 375
8	Daun Seledri	gr	10	1 kg	Rp 50.000	Rp 500
9	Garam	gr	5	1 kg	Rp 10.000	Rp 50
10	Lada Putih	gr	4	1 kg	Rp 60.000	Rp 240
11	Penyedap Rasa	gr	5	1 kg	Rp 25.000	Rp 125
12	Air	ml	1,5	1 L	Rp -	Rp -
<i>Recipe Costing</i>						Rp 13.570
<i>Dish Costing</i>						Rp 2.714

(sumber: Data Olahan Penulis, 2021)

**TABEL 13**  
**PERHITUNGAN BIAYA**  
**NASI PUTIH**

No	Bahan	Unit	Qty	Market Price		Total Price
				Unit	Price	
1	Beras	gr	300	1 kg	Rp 12.000	Rp 3.600
2	Air	ml	600	1 L	Rp -	Rp -
<i>Recipe Costing</i>						Rp 3.600
<i>Dish Costing</i>						Rp 720

(sumber: Data Olahan Penulis, 2021)

**TABEL 14**  
**PERHITUNGAN BIAYA**  
**DAGING PAIS BAPAPUI**

No	Bahan	Unit	Qty	Market Price		Total Price
				Unit	Price	
1	Daging Sapi	gr	500	1 kg	Rp 34.000	Rp 17.000
2	Daun Kemangi	gr	20	1 kg	Rp 18.000	Rp 360
3	Bawang Merah	gr	25	1 kg	Rp 32.000	Rp 800
4	Bawang Putih	gr	35	1 kg	Rp 30.000	Rp 1.050
5	Cabai Merah	gr	15	1 kg	Rp 26.500	Rp 398
6	Kunyit	gr	5	1 kg	Rp 13.000	Rp 65
7	Jahe	gr	5	1 kg	Rp 20.000	Rp 100
8	Lengkuas	gr	5	1 kg	Rp 17.000	Rp 85
9	Garam	gr	5	1 kg	Rp 10.000	Rp 50
10	Penyedap Rasa	gr	5	1 kg	Rp 25.000	Rp 125
11	Daun Pisang	gr	50	1 L	Rp 12.000	Rp 600
<i>Recipe Costing</i>						Rp 20.633
<i>Dish Costing</i>						Rp 4.127

(sumber: Data Olahan Penulis, 2021)

**TABEL 15**  
**PERHITUNGAN BIAYA**  
**SASANGAN PATIN**

No	Bahan	Unit	Qty	Market Price		Total Price
				Unit	Price	
1	Ikan Patin	gr	500	1 kg	Rp 24.500	Rp 12.250
2	Cabai Merah	gr	35	1 kg	Rp 26.500	Rp 928
3	Cabai Hijau	gr	15	1 kg	Rp 30.000	Rp 450
4	Bawang Merah	gr	30	1 kg	Rp 32.000	Rp 960
5	Bawang Putih	gr	15	1 kg	Rp 30.000	Rp 450
6	Kunyit	gr	5	1 kg	Rp 13.000	Rp 65
7	Kemiri	gr	3	1 kg	Rp 35.000	Rp 105
8	Lengkuas	gr	5	1 kg	Rp 17.000	Rp 85
9	Serai	gr	10	1 kg	Rp 15.000	Rp 150
10	Garam	gr	5	1 kg	Rp 10.000	Rp 50
11	Gula	gr	5		Rp 13.000	Rp 65
12	Penyedap Rasa	gr	5	1 kg	Rp 25.000	Rp 125
13	Jeruk Nipis	gr	50	1 kg	Rp 18.000	Rp 900
14	Air	ml	1,5	1 L	Rp -	Rp -
<i>Recipe Costing</i>						Rp 16.583
<i>Dish Costing</i>						Rp 3.317

(sumber: Data Olahan Penulis, 2021)

**TABEL 16**  
**PERHITUNGAN BIAYA**  
**KALUMPE**

No	Bahan	Unit	Qty	Market Price		Total Price	
				Unit	Price		
1	Daun Singkong	gr	400	1 kg	Rp 10.000	Rp	4.000
2	Bawang Merah	gr	30	1 kg	Rp 32.000	Rp	960
3	Bawang Putih	gr	15	1 kg	Rp 30.000	Rp	450
4	Cabai Rawit	gr	15	1 kg	Rp 57.500	Rp	863
5	Kemiri	gr	3	1 kg	Rp 35.000	Rp	105
6	Lengkuas	gr	5	1 kg	Rp 17.000	Rp	85
7	Serai	gr	10	1 kg	Rp 15.000	Rp	150
8	Garam	gr	5	1 kg	Rp 10.000	Rp	50
9	Lada Putih	gr	4	1 kg	Rp 60.000	Rp	240
10	Penyedap Rasa	gr	5	1 kg	Rp 25.000	Rp	125
11	Santan Kelapa	gr	65	1 L	Rp 33.500	Rp	2.178
12	Air	gr	500	1 L	Rp -	Rp	-
<i>Recipe Costing</i>						Rp	9.205
<i>Dish Costing</i>						Rp	1.841

(sumber: Data Olahan Penulis, 2021)

**TABEL 17**  
**PERHITUNGAN BIAYA**  
**TERONG MAPUI**

No	Bahan	Unit	Qty	Market Price		Total Price	
				Unit	Price		
1	Terong Ungu	gr	400	1 kg	Rp 10.000	Rp	4.000
2	Bawang Merah	gr	30	1 kg	Rp 32.000	Rp	960
3	Bawang Putih	gr	15	1 kg	Rp 30.000	Rp	450
4	Cabai Rawit	gr	20	1 kg	Rp 57.500	Rp	1.150
5	Cabai Merah	gr	20	1 kg	Rp 26.500	Rp	530
6	Terasi	gr	5	1 kg	Rp 55.000	Rp	275
7	Daun Jeruk	gr	10	1 kg	Rp 35.000	Rp	350
8	Garam	gr	5	1 kg	Rp 10.000	Rp	50

**TABEL 18**  
**PERHITUNGAN BIAYA**  
**TERONG MAPUI**  
**(lanjutan)**

No	Bahan	Unit	Qty	Market Price		Total Price
				Unit	Price	
9	Gula Merah	gr	10	1 kg	Rp 15.000	Rp 150
10	Air	ml	200	1 L	Rp -	Rp -
<i>Recipe Costing</i>						Rp 150
<i>Dish Costing</i>						Rp 30

(sumber: Data Olahan Penulis, 2021)

**TABEL 19**  
**PERHITUNGAN BIAYA**  
**KANDAS SERAI**

No	Bahan	Unit	Qty	Market Price		Total Price
				Unit	Price	
1	Serai	gr	50	1 kg	Rp 15.000	Rp 750
2	Bawang Merah	gr	30	1 kg	Rp 32.000	Rp 960
3	Cabai Rawit	gr	50	1 kg	Rp 57.500	Rp 2.875
4	Garam	gr	5	1 kg	Rp 10.000	Rp 50
5	Penyedap Rasa	gr	5	1 kg	Rp 25.000	Rp 125
<i>Recipe Costing</i>						Rp 4.760
<i>Dish Costing</i>						Rp 952

(sumber: Data Olahan Penulis, 2021)

**TABEL 20**  
**PERHITUNGAN BIAYA**  
**IKAN GORENG (KANDAS SERAI)**

No	Bahan	Unit	Qty	Market Price		Total Price
				Unit	Price	
1	Ikan Nila	gr	250	1 kg	Rp 35.000	Rp 8.750
2	Bawang Putih	gr	5	1 kg	Rp 32.000	Rp 160
3	Kunyit	gr	3	1 kg	Rp 13.000	Rp 39
4	Ketumbar	gr	2	1 kg	Rp 26.500	
4	Garam	gr	3	1 kg	Rp 10.000	Rp 30
5	Minyak	ml	250	1 L	Rp 13.500	Rp 3.375
<i>Recipe Costing</i>						Rp 12.354
<i>Dish Costing</i>						Rp 2.471

(sumber: Data Olahan Penulis, 2021)

**TABEL 21**  
**PERHITUNGAN BIAYA**  
**HINTALU KARUANG**

No	Bahan	Unit	Qty	Market Price		Total Price
				Unit	Price	
1	Tepung Ketan	gr	250	1 kg	Rp 20.000	Rp 5.000
2	Daun Pandan	gr	5	1 kg	Rp 18.000	Rp 90
3	Garam	gr	3	1 kg	Rp 10.000	Rp 30
4	Gula Merah	gr	150	1 kg	Rp 15.000	
4	Santan	ml	200	1 L	Rp 33.500	Rp 6.700
5	Air	ml	400	1 L	Rp -	Rp -
<i>Recipe Costing</i>						Rp 11.820
<i>Dish Costing</i>						Rp 2.364

(sumber: Data Olahan Penulis, 2021)

**TABEL 22**  
**SELLING PRICE**

No	Food Cost	Menu	<i>Recipe Costing</i>	<i>Selling Price</i>
1	38%	Es Nangka Selasih	Rp 16.550	Rp43.552,63
2	35%	Coto Manggala	Rp 13.570	Rp38.771,43
3	38%	Nasi Putih	Rp 3.600	Rp9.473,68
4	35%	Daging Pais Bapapui	Rp 20.633	Rp58.950,00
5	35%	Sasangan Patin	Rp 16.583	Rp47.378,57
6	35%	Kalumpe	Rp 9.205	Rp26.300,00
7	38%	Terong Mapui	Rp 7.915	Rp20.828,95
8	35%	Kandas Serai	Rp 4.760	Rp13.600,00
9	35%	Hintalu Karuang	Rp 11.820	Rp33.771,43
Total /5 porsi				Rp292.626,69

(sumber: Data Olahan Penulis, 2021)

### 1.4.5 Daftar Nilai Nutrisi

Gizi merupakan salah satu komponen kimia dalam suatu hidangan yang dibutuhkan oleh tubuh sebagai sumber energi, fungsinya membantu pertumbuhan dan perbaikan tubuh serta merawat sel-sel tubuh. (Joyce James, Colin Baker, Helen Swain). Setiap tubuh manusia membutuhkan asupan gizi yang cukup agar dapat memaksimalkan fungsi kerja dari organ tubuh. Kandungan gizi yang terdapat pada suatu hidangan sangatlah penting, karena hidangan tidak hanya mengandalkan rasa, penampilan, tekstur, dan aroma tetapi juga harus mengandung gizi yang baik yang dibutuhkan oleh manusia. Berikut dibawah ini adalah *Nutritive Value* dari hidangan yang akan penulis sajikan:

**TABEL 23**  
***NUTRITIVE VALUE***  
**ES NANGKA SELASIH**

No	Jumlah	Nama	<i>Calories (kcal)</i>	<i>Carbs (g)</i>	<i>Fat (g)</i>	<i>Protein (g)</i>
1	250 gr	Nangka	265	69	0,7	3
2	50 gr	Selasih	154	22	3,4	2
3	50 gr	Gula	6,3	1,5	0,1	0,2
4	250 gr	Es Batu	52,2	11,6	0,2	2,2
5	50 ml	Jeruk Nipis	47,7	8,5	2,6	1,8
6	300 ml	Air	0	0	0	0
Total			525,2	112,6	7	9,2
Total /porsi			105,04	22,52	1,4	1,84

(sumber: Data Olahan Penulis, 2021)



**TABEL 24**  
**NUTRITIVE VALUE**  
**COTO MANGGALA**

No	Jumlah	Nama	<i>Calories (kcal)</i>	<i>Carbs (g)</i>	<i>Fat (g)</i>	<i>Protein (g)</i>
1	200 gr	Fillet Ayam	350	0	15	59
2	200 gr	Singkong	300	76	0,2	2,5
3	100 gr	Wortel	40	9	0,2	0,2
4	40 gr	Bawang Merah	16,5	4	0,1	0,1
5	20 gr	Bawang Putih	29	6	0,1	1
6	5 gr	Jahe	4	0,8	1	0,1
7	5 gr	Kayu Manis	13	4	0,1	0,2
8	10 gr	Daun Seledri	1,4	0,3	0,1	0,1
9	5 gr	Garam	0	0	0	0
10	4 gr	Lada Putih	15	6	0	0
11	5 gr	Penyedap Rasa	0	0	0	0
12	1,5 L	Air	0	0	0	0
Total			768,9	106,1	16,8	63,2
Total /porsi			153,78	21,22	3,36	12,64

(sumber: Data Olahan Penulis, 2021)

**TABEL 25**  
**NUTRITIVE VALUE**  
**NASI PUTIH**

No	Jumlah	Nama	<i>Calories (kcal)</i>	<i>Carbs (g)</i>	<i>Fat (g)</i>	<i>Protein (g)</i>
1	300 gr	Beras	645	139,5	1,4	13,3
Total			645	139,5	1,4	13,3
Total /porsi			129	27,9	0,28	2,66

(sumber: Data Olahan Penulis, 2021)

**TABEL 26**  
**NUTRITIVE VALUE**  
**SASANGAN PATIN**

No	Jumlah	Nama	<i>Calories (kcal)</i>	<i>Carbs (g)</i>	<i>Fat (g)</i>	<i>Protein (g)</i>
1	500 gr	Ikan Patin	400	0	15	70
2	35 gr	Cabai Merah	90,3	16,5	5,2	0,7
3	15 gr	Cabai Hijau	3,4	0,3	0,1	0,3
4	30 gr	Bawang Merah	13,5	2,7	0,3	0,2
5	15 gr	Bawang Putih	19	5,2	0,1	1,5
6	5 gr	Kunyit	17,5	3,2	0,5	0,1
7	3 gr	Kemiri	95,2	2,5	9	2,2
8	5 gr	Lengkuas	15	0,7	1	1
9	10 gr	Serai	10	2,1	0	0,1
10	5 gr	Garam	0	0	0	0
11	5 gr	Gula	16	4	0	0
12	5 gr	Penyedap Rasa	0	0	0	0
13	50 gr	Jeruk Nipis	12,5	4,3	0	0,2
Total			692,4	41,5	31,2	76,3
Total /porsi			138,48	8,3	6,24	15,26

(sumber: Data Olahan Penulis, 2021)

**TABEL 27**  
**NUTRITIVE VALUE**  
**DAGING PAIS BAPAPUI**

No	Jumlah	Nama	<i>Calories (kcal)</i>	<i>Carbs (g)</i>	<i>Fat (g)</i>	<i>Protein (g)</i>
1	500 gr	Daging Sapi	1050	0	67	120,5
2	20 gr	Daun Kemangi	1	0,1	0,1	0,5
3	25 gr	Bawang Merah	10,5	2,5	0,1	0,2
4	35 gr	Bawang Putih	39	11,5	0,2	2,1
5	15 gr	Cabai Merah	45,7	8,4	2,6	0,3
6	5 gr	Kunyit	17,5	3,2	0,5	0,1
7	5 gr	Jahe	4	0,9	0,1	0,1
8	5 gr	Lengkuas	1,3	0,2	0,1	2

**TABEL 28**  
**NUTRITIVE VALUE**  
**DAGING PAIS BAPAPUI**  
**(lanjutan)**

No	Jumlah	Nama	<i>Calories (kcal)</i>	<i>Carbs (g)</i>	<i>Fat (g)</i>	<i>Protein (g)</i>
9	5 gr	Garam	0	0	0	0
10	5 gr	Penyedap Rasa	0	0	0	0
11	50 gr	Daun Pisang	0	0	0	0
Total			1404,1	32,36	84,94	152,96
Total /porsi			280,82	6,472	16,988	30,592

(sumber: Data Olahan Penulis, 2021)

**TABEL 29**  
**NUTRITIVE VALUE**  
**KALUMPE**

No	Jumlah	Nama	<i>Calories (kcal)</i>	<i>Carbs (g)</i>	<i>Fat (g)</i>	<i>Protein (g)</i>
1	400 gr	Daun Singkong	120	28,5	0,8	12
2	30 gr	Bawang Merah	13,5	2,7	0,3	0,2
3	15 gr	Bawang Putih	19	5,2	0,1	1,5
4	15 gr	Cabai Rawit	45,7	8,4	2,6	0,3
5	3 gr	Kemiri	95,2	2,5	9	2,2
6	5 gr	Lengkuas	15	0,7	1	1
7	10 gr	Serai	10	2,1	0	0,1
8	5 gr	Garam	0	0	0	0
9	4 gr	Lada Putih	15	6	0	0
10	5 gr	Penyedap Rasa	0	0	0	0
11	65 ml	Santan Kelapa	149,5	3,6	15,5	1,5
12	500 ml	Air	0	0	250	0
Total			482,9	59,7	279,3	18,8
Total /porsi			96,58	11,94	55,86	3,76

(sumber: Data Olahan Penulis, 2021)

**TABEL 30**  
**NUTRITIVE VALUE**  
**TERONG MAPUI**

No	Jumlah	Nama	<i>Calories (kcal)</i>	<i>Carbs (g)</i>	<i>Fat (g)</i>	<i>Protein (g)</i>
1	400 gr	Terong Ungu	240	32,5	12,2	2,8
2	30 gr	Bawang Merah	13,5	2,7	0,3	0,2
3	15 gr	Bawang Putih	19	5,2	0,1	1,5
4	20 gr	Cabai Rawit	48,6	9,4	2,8	0,5
5	20 gr	Cabai Merah	48,6	9,4	2,8	0,5
6	5 gr	Terasi	7,3	0,1	1	0,3
7	10 gr	Daun Jeruk	0	0	0	0
8	5 gr	Garam	0	0	0	0
9	10 gr	Gula Merah	37,7	0,1	0	0
10	200 ml	Air	0	0	0	0
Total			414,7	59,4	19,2	5,8
Total /porsi			82,94	11,88	3,84	1,16

(sumber: Data Olahan Penulis, 2021)

**TABEL 31**  
**NUTRITIVE VALUE**  
**KANDAS SERAI**

No	Jumlah	Nama	<i>Calories (kcal)</i>	<i>Carbs (g)</i>	<i>Fat (g)</i>	<i>Protein (g)</i>
1	50 gr	Serai	50	10,5	0	0,5
2	30 gr	Bawang Merah	13,5	2,7	0,3	0,2
3	50 gr	Cabai Rawit	85,3	18,5	5	1
4	5 gr	Garam	0	0	0	0
5	5 gr	Penyedap Rasa	0	0	0	0
Total			148,8	31,7	5,3	1,7
Total /porsi			29,76	6,34	1,06	0,34

(sumber: Data Olahan Penulis, 2021)

**TABEL 32**  
**NUTRITIVE VALUE**  
**KANDAS SERAI (IKAN GORENG)**

No	Jumlah	Nama	<i>Calories (kcal)</i>	<i>Carbs (g)</i>	<i>Fat (g)</i>	<i>Protein (g)</i>
1	250 gr	Ikan Nila	180	0	2,4	40,5
2	5 gr	Bawang Putih	6	1,7	0	0,3
3	3 gr	Kunyit	10,2	2,5	0,2	0,1
4	2 gr	Ketumbar	7,3	0	0	0,1
5	3 gr	Garam	0	0	0	0
6	250 gr	Minyak	705	0	90	0
Total			908,5	4,2	92,6	41
Total /porsi			181,7	0,84	18,52	8,2

(sumber: Data Olahan Penulis, 2021)

**TABEL 33**  
**NUTRITIVE VALUE**  
**HINTALU KARUANG**

No	Jumlah	Nama	<i>Calories (kcal)</i>	<i>Carbs (g)</i>	<i>Fat (g)</i>	<i>Protein (g)</i>
1	250 gr	Tepung Ketan	732	160	3	12
2	5 gr	Daun Pandan	0	0	0	0
3	3 gr	Garam	0	0	0	0
4	150 gr	Gula Merah	400	115	0	0
5	200 gr	Santan	900	10	90	6
6	400 gr	Air	0	0	0	0
Total			2032	285	93	18
Total /porsi			406,4	57	18,6	3,6

(sumber: Data Olahan Penulis, 2021)

**TABEL 34**  
**TOTAL KALORI MENU RIJSTTAFEL**

No	Nama Menu	Kalori /porsi
1	Es Nangka Selasih	105,04
2	Coto Manggala	153,78
3	Nasi Putih	129
4	Daging Pais Bapapui	233,8
5	Sasangan Patin	138,48
6	Kalumpe	96,58
7	Terong Mapui	82,94
8	Kandas Serai	211,46
9	Hintalu Karuang	406,4
<b>Total Kalori /5 porsi</b>		<b>1557,48</b>

(sumber: Data Olahan Penulis, 2021)

## **1.5 Lokasi dan Waktu Persentasi Makanan**

### **1.5.1 Lokasi**

Penulis akan melakukan proses penelitian dan percobaan di kediaman penulis dengan menggunakan dapur pribadi yang berlokasi di Kota Bandung.

### **1.5.2 Waktu**

Penelitian mengenai Sajian Kuliner Khas Kota Palangkaraya akan dilaksanakan dari mulai bulan Februari 2021. Diawali dengan pengumpulan data, percobaan membuat hidangan (*trial*), dan terakhir yaitu presentasi produk (*Food Presentation*).