

MAKANAN OLAHAN KHAS MELAYU KAMPAR

dalam Menu Gizi Seimbang bagi Remaja



- Prof. Dr. Aslis Wirda Hayati, SP, M.Si
Dewi Erowati, SKM, MPH
Yolahumaroh, SKM, MPH
Darwin, S.Pd, M.Si
Muhammad Yasir, M.Pd
Sri Emelda, S.Pd
Ilyas, SE, MM

MAKANAN OLAHAN KHAS MELAYU KAMPAR DALAM MENU GIZI SEIMBANG BAGI REMAJA

Prof. Dr. Aslis Wirda Hayati, SP, M.Si
Dewi Erowati, SKM, MPH
Yolahumaroh, SKM, MPH
Darwin, S.Pd, M.Si
Muhammad Yasir, M.Pd
Sri Emelda, S.Pd
Ilyas, SE, MM

2025

Uwais Inspirasi Indonesia

MAKANAN OLAHAN KHAS MELAYU KAMPAR DALAM MENU GIZI SEIMBANG BAGI REMAJA

ISBN: 978-623-133-610-1

Penulis: Prof. Dr. Aslis Wirda Hayati, SP, M.Si

Dewi Erowati, SKM, MPH

Yolahumaroh, SKM, MPH

Darwin, S.Pd, M.Si

Muhammad Yasir, M.Pd

Sri Emelda, S.Pd

Ilyas, SE, MM

Tata Letak: Yogi

Design Cover: Chandra

21 cm x 29,7 cm

x + 56 Halaman

Cetakan Pertama, Maret 2025

Diterbitkan Oleh:

Uwais Inspirasi Indonesia

Anggota IKAPI Jawa Timur Nomor: 217/JTI/2019 tanggal 1 Maret 2019

Redaksi:

Ds. Sidoarjo, Kec. Pulung, Kab. Ponorogo

Email: Penerbituwais@gmail.com

Website: www.penerbituwais.com

Telp: 0352-571 892

WA: 0812-3004-1340/0823-3033-5859

Sanksi Pelanggaran Pasal 113 Undang-Undang Nomor 28 tahun 2014 tentang Hak Cipta, sebagaimana yang telah diatur dan diubah dari Undang-Undang nomor 19 Tahun 2002, bahwa:

Kutipan Pasal 113

- (1) Setiap orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam pasal 9 ayat (1) huruf i untuk penggunaan secara komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000,00 (seratus juta rupiah).
- (2) Setiap orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin pencipta atau pemegang hak cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi pencipta sebagaimana dimaksud dalam pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h, untuk penggunaan secara komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
- (3) Setiap orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin pencipta atau pemegang hak melakukan pelanggaran hak ekonomi pencipta sebagaimana dimaksud dalam pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g, untuk penggunaan secara komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
- (4) Setiap orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

KATA PENGANTAR

Buku ini menggabungkan konsep Muatan Lokal Budaya Melayu Riau dan Makanan Khas Kampar dengan Prinsip Gizi Seimbang. Makanan Melayu diupayakan dikonsumsi dalam menu gizi seimbang. Upaya yang dapat dilakukan antara lain memodifikasi resep makanan melayu atau pengaturan jenis makanan dalam susunan menu yang akan dikonsumsi sehingga memenuhi prinsip gizi seimbang. Dengan demikian dapat memberikan peluang modifikasi untuk kebaruan. Integrasi Makanan Melayu yang salah satunya adalah Makanan Khas Kampar ke dalam susunan menu seimbang untuk remaja dengan tujuan menjadi budaya sehat dalam siklus daur kehidupan. Gizi seimbang memenuhi konsep Ethnomedicine (Etnomedisin) yaitu mencegah penyakit dan agar tubuh tetap sehat. Makanan Melayu Khas Kampar yang dituliskan dalam buku ini meliputi Karupuk Nepo, Kue Palito Daun, Lopek Bugi, Cindu, Kue Sopik, Galopuong, Santan Kuwini, Lomang dan Tapai, Cincau/Lengkong, Tapai dan Kembang Loyang.

Ucapan terimakasih kepada semua pihak atas dukungan dan fasilitas yang diberikan. Semoga buku ini bermanfaat.

Pekanbaru, Maret 2025

Penulis

KATA SAMBUTAN

Kepala Dinas Pendidikan Kepemudaan dan Olahraga Kabupaten Kampar

Assalamua'laikum warahmatullahi wabarakatuh,

Yang terhormat, Para Kepala Sekolah se-Kabupaten Kampar

Yang terhormat, Para Guru dan Tenaga Kependidikan di satuan pendidikan

Yang saya banggakan, para siswa-siswi SMP/MTs di seluruh wilayah Kabupaten Kampar.

Puji syukur ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga Tim Penulis Buku dengan Judul “Makanan Olahan Khas Melayu Kampar dalam Gizi Seimbang bagi Remaja” dapat diselesaikan dengan baik. Buku ini merupakan buku pegangan untuk Mata Pelajaran Prakarya dan Kewirausahaan Kelas 7 Semester I dan II. Buku ajar ini merupakan buah dari kerja keras Tim Penulis yang berkompeten di bidangnya. Dengan adanya buku ini, diharapkan dapat menjadi panduan yang efektif bagi guru dan siswa dalam mempelajari keterampilan mengolah makanan yang bergizi dan sehat.

Selain itu, buku ini juga diharapkan dapat meningkatkan kesadaran siswa akan pentingnya menjaga kesehatan melalui pola makan yang seimbang. Saya berharap buku ini dapat bermanfaat bagi seluruh guru dan siswa serta menjadi inspirasi bagi kita semua untuk terus belajar dan mengembangkan diri.

Demikian kata sambutan yang dapat saya sampaikan. Semoga buku ini bermanfaat bagi kita semua.

Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh.

Bangkinang Kota, November 2024
Kepala Dinas Pendidikan, Kepemudaan dan Olahraga
Kabupaten Kampar


H. Aidil, SH, M.Si

KATA SAMBUTAN

Direktur Poltekkes Kemenkes Riau

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh,
Selamat pagi dan salam sejahtera bagi kita semua,

Merumuskan kebijakan merupakan wewenang Pemerintah dengan dibantu sejumlah instansi yang dinaungi. Dalam hal ini, Poltekkes Kemenkes Riau yang diamanahkan sebagai salah satu Tim Peneliti Kajian Kebijakan Strategis (KKS) telah menyelesaikan penelitian yang dikawal oleh Tim Direktorat Penyediaan Tenaga Kesehatan Ditjen Nakes Kemenkes RI pada tahun 2024.

Tim Peneliti KKS meneliti integrasi gizi dalam mata pelajaran di Sekolah Menengah Pertama (SMP). Hasil kajian ini memberi manfaat dan menjadi langkah untuk memperkuat pendidikan kesehatan gizi di lingkungan sekolah. Sebagaimana kita ketahui bersama, masalah gizi merupakan salah satu isu utama yang memengaruhi perkembangan dan kualitas sumber daya manusia di negara kita. Gizi yang buruk dapat berdampak pada kesehatan, kecerdasan, dan produktivitas anak-anak kita. Oleh karena itu, penting bagi kita untuk mengambil langkah-langkah strategis guna mengintegrasikan pengetahuan tentang gizi ke dalam sistem pendidikan, khususnya di jenjang SMP.

Kajian ini adalah bagian dari upaya kami untuk mencari solusi praktis yang dapat diterapkan di sekolah-sekolah, dalam rangka membekali siswa dengan pengetahuan yang lebih baik tentang pentingnya pola makan sehat dan gizi seimbang. Kami percaya bahwa melalui pendekatan yang tepat, integrasi gizi dalam mata pelajaran dapat meningkatkan pemahaman siswa tentang pentingnya nutrisi untuk tumbuh kembang mereka, serta mendorong mereka untuk menerapkan gaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Temuan dari hasil kajian yang telah dilakukan oleh Tim Peneliti, serta rekomendasi kebijakan strategis, dapat menjadi acuan bagi pengambilan keputusan ke depan. Tim KKS Poltekkes Kemenkes Riau telah berhasil menyusun Buku Mata Pelajaran Prakarya dan Kewirausahaan “Makanan Olahan Khas Melayu Kampar dalam Gizi Seimbang bagi Remaja”. Tentunya, kami berharap agar temuan dan rekomendasi ini dapat diimplementasikan dengan efektif di sekolah-sekolah serta mendapat dukungan penuh dari berbagai pihak, baik Pemerintah, lembaga pendidikan, maupun masyarakat.

Kami juga menyadari bahwa pencapaian tujuan ini tidak akan terwujud tanpa kerja sama yang solid antar semua pihak, terutama Dinas Pendidikan Kepemudaan dan Olahraga Kabupaten Kampar dan SMP Negeri 1 Kampar. Oleh karena itu, saya mengajak kita semua untuk terus berkolaborasi, berbagi ide, dan mencari solusi terbaik bagi masa depan anak-anak bangsa.

Akhir kata, saya mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam kajian ini. Semoga hasil kajian ini dapat memberikan manfaat besar bagi peningkatan kualitas pendidikan dan kesehatan di Indonesia dalam upaya mencapai Indonesia Emas 2045.

Semoga bermanfaat.

Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh.

Pekanbaru, November 2024,
Direktur Portukkes Kemenkes Riau,

Rully Heyfiani, SST, M.Keb, MH

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	iii
KATA SAMBUTAN KEPALA DISPORA KABUPATEN KAMPAR	iv
KATA SAMBUTAN DIREKTUR POLTEKKES KEMENKES RIAU	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR TABEL	x
• BAB I Makanan Khas Melayu Kampar	1
A. Karupuok Nepo	1
B. Kue Palito Daun	3
C. Lopek Bugi	8
D. Cindu	11
E. Kue Sopik	14
F. Galopuong	16
G. Santan Kuwini	19
H. Lomang dan Tapai	21
I. Lengkong/ Cincau	24
J. Tapai	26
K. Kembang Loyang	29
• BAB II Makanan Khas Melayu Kampar dalam Menu Gizi Seimbang bagi Remaja	33
• BAB III Pemrosesan Makanan	37
A. Proses Awal	37
B. Proses Konversi	38
C. Menyajikan Makanan	38
D. Merapikan Alat Masak	40
• BAB IV Kandungan Kalsium dan Metode Memasak Makanan Khas Melayu Kampar	43
A. Kandungan Kalsium Makanan	43
B. Metode Memasak Makanan	46
C. Evaluasi Pengetahuan	47
DAFTAR PUSTAKA	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Karupuok Nepo	1
Gambar 2. Kue Palito Daun	4
Gambar 3. Lopek Bugi.....	8
Gambar 4. Cindu Langkok.....	11
Gambar 5. Kue Sopik.....	14
Gambar 6. Galopuong.....	17
Gambar 7. Santan Kuwini.....	19
Gambar 8. Lomang dan Tapai	22
Gambar 9. Lengkong.....	25
Gambar 10. Tapai Ubi.....	27
Gambar 11. Kembang Loyang	29
Gambar 12. Bahan Pangan.....	37
Gambar 13. Alat Pengolahan	37
Gambar 14. Konversi Bahan Makanan	38
Gambar 15. Konversi Alat Pengolahan Pangan	38
Gambar 16. Menyajikan Pangan Pokok Lauk, Sayur dan Buah.....	38
Gambar 17. Peralatan yang Digunakan.....	38
Gambar 18. Warna Makanan.....	39
Gambar 19. Rasa Makanan	39
Gambar 20. Aroma Makanan	39
Gambar 21. Bumbu	40
Gambar 22. Sisa Pangan yang Diolah.....	40
Gambar 23. Peralatan Masak	40
Gambar 24. Lantai Dapur.....	41
Gambar 25. Karupuok Nepo	43
Gambar 26. Kue Palito Daun	43
Gambar 27. Lopek Bugi.....	44
Gambar 28. Galopuong.....	44
Gambar 29. Lomang dan Tapai	44
Gambar 30. Tapai	44
Gambar 31. Kue Kembang Loyang	45
Gambar 32. Kue Sopik.....	45
Gambar 33. Cindu	45
Gambar 34. Lengkong/Cincau	45
Gambar 35. Santan Kuwini.....	46
Gambar 36. Bihung Goreng dan Segelas Susu	47
Gambar 37. Nasi Putih dan Ikan Teri Satu Sendok Makan.....	47
Gambar 38. Bubur Kacang Hijau.....	48
Gambar 39. Mie Goreng	48
Gambar 40. Sandwich.....	49
Gambar 41. Bakwan dan Mangga.....	49

Gambar 42. Tahu Isi Sayur dan Susu	50
Gambar 43. Donat dan Susu.....	50
Gambar 44. Bolu Kukus dan Susu	51
Gambar 45. Pempek dan Susu.....	51

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Bahan Pembuatan Karupuok Nepo	2
Tabel 2. Kandungan Gizi pada 100 Gram Karupuok Nepo	3
Tabel 3. Saran Sajian Karupuok Nepo 50 Gram	3
Tabel 4. Bahan Pembuatan Kue Palito Daun	5
Tabel 5. Kandungan Gizi pada 100 Gram Kue Palito Daun	7
Tabel 6. Saran Sajian Kue Palito Daun 100 Gram	7
Tabel 7. Bahan Pembuatan Lopek Bugi	8
Tabel 8. Kandungan Gizi pada 100 Gram Lopek Bugi	10
Tabel 9. Saran Sajian Lopek Bugi 100 Gram	10
Tabel 10. Bahan Pembuatan Cindu Langkok	11
Tabel 11. Bahan Gula Cair	12
Tabel 12. Bahan Santan	12
Tabel 13. Pelengkap	12
Tabel 14. Kandungan Gizi pada 100 Gram Cindu	13
Tabel 15. Kandungan Gizi pada 100 Gram Cindu	13
Tabel 16. Saran Sajian Cindu 100 Gram	13
Tabel 17. Bahan Pembuatan Kue Sopik	14
Tabel 18. Kandungan Gizi pada 100 Gram Kue Sopik	15
Tabel 19. Saran Sajian Kue Sopik 50 Gram	15
Tabel 20. Bahan Pembuatan Kue Galopuung	17
Tabel 21. Kandungan Gizi pada 100 Gram Galopuung	18
Tabel 22. Saran Sajian Galopuung 25 Gram	19
Tabel 23. Bahan Pembuatan Santan Kuwini	20
Tabel 24. Kandungan Gizi pada 100 Gram Santan Kuwini	21
Tabel 25. Saran Sajian Santan Kuwini 60 Gram	21
Tabel 26. Bahan Pembuatan Lomang	22
Tabel 27. Bahan Pembuatan Tapai	22
Tabel 28. Kandungan Gizi pada Tapai Beras Ketan Hitam 100 Gram	23
Tabel 29. Kandungan Gizi pada 100 Gram Lemang Tapai Beras Ketan Hitam	24
Tabel 30. Saran Sajian Lemang Tapai Beras Ketan Hitam 100 Gram	24
Tabel 31. Bahan Pembuatan Lengkong	25
Tabel 32. Kandungan Gizi pada 100 Gram Lengkong	26
Tabel 33. Saran Sajian Lemang Tapai Beras Ketan Hitam 100 Gram	26
Tabel 34. Bahan Pembuatan Tapai Singkong	27
Tabel 35. Kandungan Gizi Pada 100 Gram Tapai Singkong	28
Tabel 36. Saran Sajian Tapai 100 Gram	28
Tabel 37. Bahan Pembuatan Kembang Loyang	29
Tabel 38. Kandungan Gizi pada 100 Gram Kembang Loyang	30
Tabel 39. Saran Sajian Kembang Loyang 75 Gram	31
Tabel 40. Makanan Khas Melayu Riau dalam Menu Satu Hari Gizi Seimbang Remaja	34



MAKANAN KHAS MELAYU KAMPAR

A. Karupuok Nepo

1. Nama Makanan

Karupuok nepo atau disebut juga rubik ganepo merupakan makanan yang bahan dasarnya terbuat dari singkong yang nantinya dipotong secara dadu kemudian diolah menjadi kerupuk/rubik dan diberi warna kuning berasal dari bumbu rempah-rempah (Yanti, 2017). Rempah-rempah tersebut meliputi bawang putih dan kunyit yang dijadikan sebagai pengawet sekaligus penyedap alami (Jumiati *et al.*, 2019). Karupuok nepo rasanya gurih (Harlina, 2020). Karupuok nepo tersedia di swalayan dan warung.

2. Gambar Makanan



Sumber: Harlina (2020)

Gambar 1. Karupuok Nepo

3. Daerah Asal

Karupuok nepo berasal dari Ranah Minang.

4. Kategori Makanan

Karupuok nepo merupakan makanan selingan/*snack*.

5. Bahan

Tabel 1. Bahan Pembuatan Karupuok Nepo

No.	Bahan	Jumlah	Satuan
1.	Singkong	1	kg
2.	Daun kunyit	1	lembar
3.	Minyak goreng	220	ml
4.	Kunyit	2	ruas
5.	Bawang putih	5	siung
6.	Ketumbar bubuk	1	sdt
7.	Garam	2	sdt
8.	Penyedap rasa	1	sdt
9.	Ebi (udang)	2	sdm

Keterangan: ml = mili liter; sdt = sendok teh; sdm =sendok makan

6. Cara Pembuatan

- Singkong dipotong dadu kecil
- Tambahkan bawang putih dan kunyit halus, air, garam, ketumbar bubuk, dan penyedap rasa
- Rebus singkong yang telah dibumbui hingga setengah matang
- Tiriskan singkong dan dinginkan selama 15 menit
- Goreng singkong dan tiriskan
- Goreng daun kunyit
- Tumis ebi (udang)
- Campurkan singkong dengan daun kunyit dan ebi
- Karupuok nepo siap dinikmati

Sumber: Esterju (2022)

7. Cara Menghidangkan/Penyajian Makanan

- Siapkan Karupuok nepo yang sudah matang.
- Setelah dingin, masukkan ke dalam wadah kedap udara agar tetap renyah dan tahan lama.

8. Cara Konsumsi menurut Adat Melayu Kampar

Karupuok nepo dapat dikonsumsi sebagai *snack* dan dapat pula dikonsumsi bersama nasi. Karupuok nepo dikonsumsi sehari-hari oleh masyarakat Kampar. Karupuok nepo juga sering dijadikan sebagai buah tangan (oleh-oleh) jika bepergian.

9. Kandungan Gizi

Karupuok nepo mengandung karbohidrat yang merupakan sumber energi bagi tubuh (Nuhman, 2019).

Tabel 2. Kandungan Gizi pada 100 Gram Karupuok Nepo

Jenis zat gizi	Jumlah
Energi (kkal)	285,20
Protein (g)	1,29
Lemak (g)	14,42
Karbohidrat (g)	38,10
Serat (g)	3,08
Natrium (mg)	4,18

Sumber: Tabel Komposisi Pangan Indonesia (TKPI) (2018)

10. Porsi Saji

Jika Karupuok nepo dimakan bersama nasi, maka sebaiknya jumlah nasi yang dikonsumsi dikurangi agar karbohidrat yang masuk ke tubuh tetap sesuai dengan kebutuhan. Jika Karupuok nepo dimakan sebagai *snack*, maka dikonsumsi sebanyak 6% dari Angka Kecukupan Gizi (AKG, 2019).

Tabel 3. Saran Sajian Karupuok Nepo 50 Gram

Jenis zat gizi	Jumlah zat gizi	%AKG
Energi (kkal)	142,60	6,60
Protein (g)	0,64	1,07
Lemak (g)	7,21	12,00
Karbohidrat (g)	19,00	5,20
Serat (g)	1,54	5,10
Natrium (mg)	2,09	0,13

Keterangan: AKG = Angka Kecukupan Gizi

11. Modifikasi Karupuok Nepo

Modifikasi Karupuok nepo dapat dilakukan dengan menambahkan rasa baru pada panganan tersebut. Berikut ini beberapa contoh modifikasi tersebut.

a. Variasi Rasa

Memberi rasa baru pada Karupuok nepo seperti pedas dan manis untuk memberikan variasi rasa yang menarik.

b. Bentuk

Mengubah bentuk Karupuok nepo menjadi bentuk yang lebih menarik, seperti bentuk pipih memanjang.

B. Kue Palito Daun

Kue palito daun merupakan salah satu makanan khas Kabupaten Kampar yang berbentuk persegi dan ada juga yang bentuk bulat dengan bahan utamanya yaitu tepung beras dan terdapat isian potongan gula enau (aren). Makanan ini biasa disajikan dengan dibungkus daun pisang atau daun pandan. Kue palito daun dapat dijumpai pada acara khusus atau hari hari spesial seperti menjelang bulan Ramadhan, lebaran, acara pertunangan, khitanan, dan nikahan. Terdapat cara khas untuk menikmati kue palito daun ini yaitu dengan langsung dikonsumsi dengan cara dihisap saja tanpa membuka lapisan pembungkus daunnya.

Kue ini disebut kue palito daun karna bagian bawah dari kue ini mirip seperti sumbu palito, sumbu yang dimaksud adalah gula enau (aren) yang dipotong-potong. Saat ini Kue palito sangat mudah di jumpai sebab sudah menjadi oleh-oleh khas kampar. Kue palito daun memang bukan jenis oleh-oleh yang tahan lama dan diletakkan di suhu ruangan agar tetap segar (Wawancara mendalam dengan Pemilik Toko Oleh-oleh Klinik Selera tanggal 8 Juni 2024 pukul 09:29 WIB di Bangkinang Kabupaten Kampar Propinsi Riau).

Bahan utama untuk membuat kue Kue Palito Daun adalah tepung beras dan santan kental. Ciri khas kue ini adalah bertekstur lembut, rasanya manis gurih dan bentuk persegi dengan warna kue bagian atas putih yang diletakkan di atas daun pisang. Kue ini dinamakan kue pelita daun karena jika bagian daun pisang kue ini dibuka, maka bagian bawah kuenya akan nampak seperti sumbu pelita. Aslinya sumbu tersebut berasal dari penggunaan gula enau yang dipotong-potong.

1. Gambar Makanan



Sumber: Laman Riau (2021)

Gambar 2. Kue Palito Daun

2. Daerah Asal

Kue pelita daun merupakan salah satu kue tradisional khas Melayu yang berasal dari Kabupaten Kampar, Provinsi Riau. Di daerah Kampar sendiri, kue ini dinamakan kue palito daun dalam dialek bahasa Melayu Kampar. Kue ini telah menjadi penganan tradisional yang populer di daerah tersebut. Kue Palito Daun memiliki rasa lembut dan gurih, dan biasanya disajikan sebagai makanan penutup atau camilan. Kue ini terbuat dari tepung beras dan gula aren atau gula enau yang dibungkus dengan daun pisang atau daun pandan.

3. Kategori Makanan

Palito Daun merupakan makana selingan/*snack*.

4. Bahan Pembuatan

Tabel 4. Bahan Pembuatan Kue Palito Daun

No.	Bahan	Jumlah	Satuan
1.	Tepung beras	250	gram
2.	Santan	200	ml
3.	Air putih	1000	ml
4.	Vanili	1	bungkus
5.	Gula enau	2	batang
6.	Gula pasir	3	sdm
7.	Garam	1	sdm
8.	Daun Pisang	2	lembar
9.	Lidi / tusuk gigi	25	tusuk

5. Cara Pembuatan

Cara membuat cangkang palito daun:

- Sediakan daun pisang yang sudah dibersihkan
- Panaskan sebentar agar lentur
- Potong daun persegi panjang 15 cm x 7 cm
- Lipat menjadi 3 bagian
- Sisi kiri dilipat dua ke arah luar



Sumber: www.youtube.com/watch?v=Yl8BUEo3PKA

- 1) Lalu tekuk ke bawah dan eratkan dengan tusuk gigi/ lidi



Sumber: www.youtube.com/watch?v=Yl8BUEo3PKA

Lakukan hal yang sama pada sisi kanan hingga membentuk seperti ini.



Sumber: www.youtube.com/watch?v=Yl8BUEo3PKA

2) Gunting daun sisi kanan dan kiri yang berlebih hingga rapi.

a) Cara membuat kue palito daun

1. Potong-potong gula aren/enau berbentuk dadu, kemudian masukkan 2-3 potong ke dalam cangkang palito daun.
2. Aduk tepung beras dengan gula pasir, garam, vanili dan santan sampai merata dan tidak bergumpal.
3. Panaskan air dalam dandang sampai mendidih.
4. Masukkan adonan ke dalam kotak-kotak, lalu masukkan ke dalam dandang yang airnya sudah mendidih.
5. Kukus lebih kurang 15 menit dengan api sedang dan kue palito daun matang siap disajikan

b) Cara Menghidangkan/ Penyajian Makanan

1. Siapkan kue Palito Daun yang telah matang.
2. Letakkan kue-kue tersebut di atas piring atau nampan saji.
3. Hiasan tambahan seperti irisan daun pandan atau bunga mawar untuk memberikan sentuhan estetik pada hidangan dapat dilakukan.
4. Sajikan kue Palito Daun sebagai makanan penutup atau camilan pada acara spesial atau saat bersantai bersama keluarga dan teman-teman.

c) Cara konsumsi menurut adat Melayu Kampar

Kue palito daun dapat dikonsumsi sebagai cemilan. Kue palito daun juga sering dijadikan sebagai buah tangan (oleh-oleh) jika bepergian.

6. Kandungan Gizi

Kue palito daun cenderung memiliki kandungan gizi yang bervariasi tergantung pada bahan-bahan yang digunakan dalam pembuatannya. Kue palito daun umumnya terbuat dari tepung beras dan gula aren atau gula enau yang dibungkus dengan daun pisang atau daun pandan. Tepung beras mengandung karbohidrat sebagai sumber energi sedangkan gula aren atau gula enau memberikan rasa manis pada kue tersebut.

Tabel 5. Kandungan Gizi pada 100 Gram Kue Palito Daun

Jenis zat gizi	Jumlah
Energi (kkal)	130,80
Protein (g)	2,08
Lemak (g)	7,58
Karbohidrat (g)	14,74
Serat (g)	11,97
Natrium (mg)	12,24

Sumber: Tabel Komposisi Pangan Indonesia (TKPI) (2018)

7. Porsi Saji

Kue palito daun dikonsumsi sebagai cemilan, konsumsi kue palito sebagai cemilan memenuhi 6,08% dari total kebutuhan energi.

Tabel 6. Saran Sajian Kue Palito Daun 100 Gram

Jenis zat gizi	Jumlah zat gizi	%AKG
Energi (kkal)	130,80	6,08
Protein (g)	2,08	3,48
Lemak (g)	7,58	12,6
Karbohidrat (g)	14,74	4,09
Serat (g)	11,97	39,9
Natrium (mg)	12,24	0,81

Keterangan: AKG = Angka Kecukupan Gizi

Sumber: (AKG, 2019)

8. Modifikasi Kue Palito Daun

Kue Palito Daun khas Kampar memiliki potensi untuk dimodifikasi agar tercipta variasi baru. Modifikasi dapat dilakukan dengan menambahkan bahan-bahan atau rasa baru pada kue tersebut :

a. Variasi Rasa

Menambahkan rasa baru pada adonan kue Palito Daun, seperti coklat, pandan, atau vanila, untuk memberikan variasi rasa yang menarik.

b. Topping

Menambahkan topping seperti kacang, wijen, atau keju parut di atas kue Palito Daun sebelum dipanggang. Hal ini akan memberikan tekstur dan rasa yang berbeda pada kue.

c. Pengisi

Mengisi kue Palito Daun dengan selai atau kacang yang disukai, seperti selai kacang, selai coklat, atau selai kelapa.

d. Bentuk

Mengubah bentuk kue Palito Daun menjadi bentuk yang lebih menarik, seperti melingkar atau berbentuk bunga.

C. Lopek Bugi

1. Nama Makanan

Lopek bugi merupakan makanan khas masyarakat Kampar yang turun temurun dan dahulu dihidangkan pada acara-acara besar namun saat ini lopek bugi sudah menjadi oleh-oleh khas Kampar (Kifitri, 2021). Lopek bugi merupakan sejenis makanan yang dibuat dari tepung ketan hitam ataupun putih dengan berbagai bahan lainnya yang ditambahkan kemudian dibungkus menggunakan daun pisang. Lopek bugi mempunyai citarasa yang manis dan gurih serta tekstur yang sedikit liat dan lembut. Rasanya yang lezat ini menjadikan lopek bugi sebagai oleh-oleh khas Riau khususnya Kampar.

2. Gambar Makanan



Sumber: Theo Rizky (2020)

Gambar 3. Lopek Bugi

3. Daerah Asal

Lopek bugi berasal dari kabupaten Kampar.

4. Kategori Makanan

Lopek bugi merupakan makanan selingan/*snack*.

5. Bahan

Tabel 7. Bahan Pembuatan Lopek Bugi

No.	Bahan	Jumlah	Satuan
1.	Tepung ketan hitam	150,0	g
2.	Tepung ketan	100,0	g
3.	Santan	600,0	ml
4.	Kelapa	250,0	g
5.	Gula pasir	200,0	g
6.	Garam	2,0	sdt
7.	Vanilli	0,5	sdt
8.	Air	125,0	ml
9.	Daun Pisang	1,0	lembar

Keterangan: ml = mili liter; sdt = sendok teh

6. Cara Pembuatan

Cara membuat adonan lopek menurut Rafnelli tahun (2014) adalah:

- Aduk tepung ketan dan 300 ml santan yang telah dididihkan dengan tambahan 1 sdt garam serta uleni hingga kalis dan dapat dibentuk.
- Bentuk adonan menjadi bulatan sebesar kelereng.
- Ambil satu adonan tepung kemudian pipihkan dan isi dengan adonan inti secukupnya lalu bulatkan

Cara membuat adonan inti menurut Rafnelli tahun (2014) adalah:

- 250g kelapa yang diparut memanjang, 200g gula pasir, 125 ml air, $\frac{1}{2}$ sdt garam dan $\frac{1}{2}$ sdt vanili dimasak secara bersama-sama hingga gula meleleh dan adonan mengental.
- Angkat dan dinginkan adonan.

Cara membuat adonan inti menurut Rafnelli tahun (2014) adalah:

- Hangatkan daun pisang kemudian potong daun pisang menjadi beberapa bagian dan dibentuk pencuk.
- Rebus 300g santan kentan dan tambahkan $\frac{1}{2}$ sdt garam hingga kental.
- Taruh sebutir adonan yang sudah diisi, tuangkan sedikit santan kental.
- Lipat bagian kanan dan kiri daun pisang lalu selipkan pada bagian bawah hingga menutupi adonan.
- Kukus dalam dandang panas selama 40 menit.
- Angkat dan dinginkan.

7. Cara Menghidangkan/Penyajian Makanan

- Siapkan lopek bugi yang sudah matang.
- Setelah dingin, masukkan ke dalam wadah kedap udara.
Jika ingin mengonsumsi langsung, letakkan lopek bugi yang masih hangat pada piring dan lopek bugi siap untuk di santap

8. Cara Konsumsi menurut Adat Melayu Kampar

Lopek bugi dahulunya hanya dibuat pada hari-hari tertentu saja seperti hari besar islam, pesta pernikahan, khitanan dan acara adat lainnya, namun saat ini lopek bugi semakin berkembang dan juga menjadi UMKM unggulan masyarakat Kampar. Lopek bugi dijadikan sebagai cemilan yang dikonsumsi diminati oleh berbagai kalangan usia. Lopek bugi biasanya dinikmati bersema segelas teh hangat (Riau Magazine, 2021).

9. Kandungan Gizi

Kandungan gizi lopek bugi berdasarkan resep yang disajikan pada buku ini dapat dilihat pada tabel 8.

Tabel 8. Kandungan Gizi pada 100 Gram Lopek Bugi

Jenis zat gizi	Jumlah
Energi (kkal)	229,44
Protein (g)	2,16
Lemak (g)	8,32
Karbohidrat (g)	35,61
Serat (g)	2,36
Natrium (mg)	309,70

Sumber: Nutrisurvey

10. Porsi Saji

Lopek bugi biasanya dijadikan sebagai cemilan atau *snack* baik ketika sedang bersantai ataupun pada acara-acara tertentu. Konsumsi lepat bugi sebagai cemilan telah memenuhi 9,6% kebutuhan harian dari Angka Kecukupan Gizi (AKG). Konsumsi cemilan dan *snack* dianjurkan sebesar 10-15% dari kebutuhan energi, konsumsi 100 gr lepat bugi telah memenuhi 77,28% dari total energi yang dihasilkan dari konsumsi *snack*. Sehingga lopek bugi dapat dikonsumsi bersama teh manis untuk memenuhi kebutuhan *snack* dan juga memenuhi kebutuhan harian seseorang

Tabel 9. Saran Sajian Lopek Bugi 100 Gram

Jenis zat gizi	Jumlah zat gizi	%AKG
Energi (kkal)	229,44	9,66
Protein (g)	2,16	3,08
Lemak (g)	8,32	10,37
Karbohidrat (g)	32,61	9,31
Serat (g)	2,36	7,15
Natrium (mg)	309,70	6,01

Keterangan: AKG = Angka Kecukupan Gizi

11. Modifikasi Lopek Bugi

Modifikasi lopek bugi dapat dilakukan dengan menambahkan rasa baru pada produk lopek bugi. Berikut ini beberapa contoh modifikasi tersebut:

Variasi Rasa

- Memberi rasa baru pada lopek bugi yaitu dengan mengganti isian kelapa pada lopek bugi dengan rasa coklat, greantes, keju, coklat pisang. Hal ini dilakukan karena zaman sekarang masyarakat lebih suka mengonsumsi makanan dengan berbagai macam rasa dan topping (MC Provinsi Riau, 2019).
- Penambahan jus buah naga ketika pembuatan lopek bugi sehingga warna yang dihasilkan lebih menarik (Wahida Selma, 2017).
- Menambahkan buah sukun pada pembuatan lopek bugi untuk meningkatkan nilai gizinya dan juga di Indonesia, buah sukun sangat banyak dan mudah sekali ditemukan namun pada umumnya buah sukun jarang sekali diolah oleh masyarakat (Ramadhani et al., 2021).

D. Cindu

1. Nama Minuman

Cendol merupakan minuman tradisional khas Indonesia yang dahulunya terbuat dari tepung hunkwe, tepung beras dan campuran dari bahan lainnya. Menurut Chandraningsih (1997), cendol merupakan salah satu jenis makanan tradisional Indonesia yang bahan baku utamanya berupa padi-padian dan kacang-kacangan, yang sudah dikenal dan digemari secara luas di Indonesia.

Cindu langkok dapat diinterpretasikan sebagai “cendol lengkap”. Meskipun memiliki kesamaan dengan es cendol umum atau es dawet jepara, perbedaannya terletak pada komposisi isinya. Adonan cendol ini dibuat dari campuran tepung sagu aren dan tepung beras, kemudian diberi pewarna alami; getah gambir memberikan warna merah sedangkan daun pandan atau daun suji memberikan warna hijau.

2. Gambar Minuman



Sumber: <https://ksmtour.com/wisata-kuliner/kuliner-padang/cendol-Cindu-nikmati-kesegarannya-di-padang.html>

Gambar 4. Cindu Langkok

3. Daerah Asal

Es Cindu langkok berasal dari Bukittinggi, Sumatera Barat.

4. Kategori Makanan

Es Cindu langkok merupakan makanan selingan/snack.

5. Bahan

Tabel 10. Bahan Pembuatan Cindu Langkok

No.	Bahan	Jumlah	Satuan
1.	Tepung beras	6,00	sdm
2.	Tepung kanji	2,00	sdm
3.	Air	300,00	ml
4.	Garam	0,50	sdt
5.	Pasta pandan	0,50	sdm

Keterangan: sdt = sendok teh; ml = mili liter; sdm = sendok makan; lbr = lembar

Tabel 11. Bahan Gula Cair

No.	Bahan	Jumlah	Satuan
1.	Gula merah atau aren	200,0	g
2.	Gula putih halus	100,0	g
3.	Daun pandan	2,0	lbr

Tabel 12. Bahan Santan

No.	Bahan	Jumlah	Satuan
1.	Santan	200,00	ml
2.	Garam	0,25	sdm
3.	Daun pandan	1,00	lbr

Keterangan: ml = mili liter; sdm = sendok makan

Tabel 13. Pelengkap

No.	Bahan	Jumlah	Satuan
1.	Buah durian	0,5	buah
2.	Es batu	200,0	g

6. Cara Pembuatan

a. Membuat Cindu:

- Gabungkan seluruh komponen untuk Cindu.
- Letakkan campuran dalam panci.
- Panaskan dengan intensitas api yang moderat.
- Aduk rata hingga mencapai konsistensi mengental dengan tekstur berbusa.
- Siapkan wadah air dan es. Cetak adonan menggunakan saringan atau cetakan cendol sambil ditekan-tekan agar ke luar dan berbentuk ke dalam wadah berisi air es dan rendam dalam air es agar tidak lengket

b. Pembuatan sirup gula:

- Gabungkan komponen untuk sirup gula dalam satu wadah.
- Rebus hingga mencapai titik didih dan mendapatkan konsistensi kental.
- Dinginkan dan sisihkan.

c. Persiapan santan:

- Gabungkan komponen untuk santan dalam satu wadah.
- Rebus hingga mencapai titik didih.
- Dinginkan dan sisihkan.

7. Cara Menghidangkan/Penyajian Makanan

Sediakan es Cindu dsan padukan dengan gula merah serta santan. Untuk penyempurnaan rasa dan tampilan, tambahkan es batu dan potongan durian.

8. Cara Konsumsi menurut Adat Melayu Kampar

Cindu Dapat Dikonsumsi Sebagai Minuman Penutup Maupun Hidangan Pelepas Dahaga

9. Kandungan Gizi

Kandungan gizi cindu dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 14. Kandungan Gizi pada 100 Gram Cindu

Jenis zat gizi	Jumlah
Energi (kkal)	95,08
Protein (g)	1,21
Lemak (g)	6,44
Karbohidrat (g)	8,25

Sumber: Santoso (2000)

Kandungan Cindu menurut perhitungan nutrisurvey adalah sebagai berikut:

Tabel 15. Kandungan Gizi pada 100 Gram Cindu

Jenis zat gizi	Jumlah
Energi (kkal)	93,75
Protein (g)	0,46
Lemak (g)	1,13
Karbohidrat (g)	21,27
Serat (g)	0,60
Natrium (mg)	72,50

Sumber: Nutrisurvey

10. Porsi Saji

Konsumsi cindu sebagai cemilan dapat memenuhi kebutuhan zat gizi sebesar 4.21%.

Tabel 16. Saran Sajian Cindu 100 Gram

Jenis zat gizi	Jumlah zat gizi	%AKG
Energi (kkal)	93,75	4,21
Protein (g)	0,46	0,68
Lemak (g)	1,13	1,50
Karbohidrat (g)	21,27	6,54
Serat (g)	0,60	1,90
Natrium (mg)	72,50	4,83

Keterangan: AKG = Angka Kecukupan Gizi

Sumber: (AKG, 2019)

11. Modifikasi Cindu

Modifikasi Cindu dapat dilakukan dengan menambahkan bahan-bahan sumber zat gizi tertentu untuk meningkatkan cita rasa Cindu tersebut. Modifikasi Cindu dapat dilakukan dengan:

1. Mengganti santan dengan susu untuk meningkatkan nilai gizi pada Cindu dan juga susu menjadi tren minuman masa kini (Kompas Klasika, 2015).
2. Menambahkan ubi ungu sebagai bahan pembuatan cendol dengan tujuan untuk meningkatkan nilai gizi dan memanfaatkan hasil pertanian. Minuman cendol umumnya berasal dari tepung beras ketan dengan tambahan gula aren dan santan, namun pada inovasi kali ini cendol dibuat dari ubi ungu dengan tambahan gula aren dan kuah

santan/susu serta dikemas dalam kemasan kekinian. Perpaduan warna dari cendol ubi ungu, gula aren, dan susu/santan membuat minuman tradisional ini lebih menarik perhatian (Setyaningrum, 2019).

E. Kue Sopik

1. Nama Makanan

Kue sopik adalah kue tradisional yang berasal dari Sumatera Barat dan bertekstur renyah. Bahan-bahan yang digunakan untuk pembuatan kue sopik seperti telur, margarin, gula pasir, tepung beras, garam, dan kayu manis. Bentuk kue sopik hampir mirip dengan kue semprong namun bentuknya segitiga, tetapi di Kampar sendiri juga ada kue sopik yang dibuat dengan cara di gulung. Kue khas Sumatera Barat ini kerap disajikan saat hari besar Idul Fitri maupun acara lain seperti acara pernikahan maupun acara sunatan atau khitanan (Ajidarmawan, 2017).

2. Gambar Makanan



Sumber: Elang Perkasa (2018)

Gambar 5. Kue Sopik

3. Daerah Asal

Kue sopik berasal dari Ranah Minang.

4. Kategori Makan

Kue sopik merupakan makanan selingan/*snack* yang biasanya disajikan ketika hari raya.

5. Bahan

Tabel 17. Bahan Pembuatan Kue Sopik

No.	Bahan	Jumlah	Satuan
1.	Tepung beras	250,0	g
2.	Santan	250,0	ml
3.	Telur	1,0	butir
4.	Gula	100,0	g
5.	Adas manis	0,3	sdt
6.	Garam	0,3	sdt
7.	Kayu manis	0,3	sdt
8.	Mentega/minyak	50,0	g

Keterangan: ml = mili liter; sdt = sendok teh; sdm =sendok makan

6. Cara Pembuatan

Cara membuat kue sapik menurut Desmawati (2022) adalah sebagai berikut:

1. Aduk telur terpisah, campurkan dengan tepung dan masukkan gula.
2. Masukkan santan lalu aduk hingga merata.
3. Masukkan adas manis, garam dan bubuk kayu manis kemudian aduk hingga merata.
4. Jika menggunakan mentega, lelehkan mentega pada wadah berbeda.
5. Panaskan cetakan, olesi dengan mentega/ minyak.
6. Masukkan 1 ½ sdm adona lalu tutup kemudian bolak balik adonan.hingga matang.
7. Lipat adonan yang sudah matang membentuk segitiga.

7. Cara Menghidangkan/Penyajian Makanan

- a. Siapkan kue sopik yang sudah matang.
- b. Setelah dingin, masukkan kue sopik dalam wadah tertutup sehingga tetap renyah ketika dikonsumsi.
- c. Kue sopik biasanya disajikan ketika hari raya Idul Fitri.

8. Cara Konsumsi menurut Adat Melayu Kampar

Kue sapik merupakan salah satu kue yang disajikan kepada tamu umumnya ketika lebaran. Kue ini merupakan jenis kue kering dengan tekstur yang renyah. Ketika lebaran kue sopik dikonsumsi dengan berbagai jenis minuman manis.

9. Kandungan Gizi

Kandungan gizi kue sopik yang dihitung menggunakan nutrisurvey dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 18. Kandungan Gizi pada 100 Gram Kue Sopik

Jenis zat gizi	Jumlah
Energi (kkal)	393,40
Protein (g)	5,38
Lemak (g)	13,12
Karbohidrat (g)	64,56
Serat (g)	3,48
Natrium (mg)	164,14

Sumber: Nutrisurvey (2007)

10. Porsi Saji

Kue sopik dikonsumsi sebagai *snack* yang umumnya disajikan ketika hari raya. Konsumsi kue sopik memenuhi 8,84% kebutuhan harian.

Tabel 19. Saran Sajian Kue Sopik 50 Gram

Jenis zat gizi	Jumlah zat gizi	%AKG
Energi (kkal)	196,70	8,84
Protein (g)	2,69	3,98
Lemak (g)	6,56	8,74
Karbohidrat (g)	32,28	9,93
Serat (g)	1,74	5,52
Natrium (mg)	82,70	5,51

Keterangan: AKG = Angka Kecukupan Gizi

11. Modifikasi Kue Sopik

Modifikasi kue sopik dapat dilakukan dengan menambahkan bahan makanan tertentu untuk meningkatkan zat gizi yang terdapat pada kue sopik. Modifikasi tersebut berupa :

- a. Kue sopik ikan patin yang dikembangkan oleh masyarakat Kampar. Inovasi ini juga mendukung program pencegahan stunting sebab mempunyai cita rasa yang pas dan disukai oleh balita dan ibu hamil (Supardi, 2023).
- b. Kue sopik dengan penambahan varian rasa dan menggunakan tepung ketan hitam untuk meningkatkan cita rasa kue sopik sehingga disukai oleh semua kalangan (El lazuardi 2023).
- c. Kue sapik dengan substitusi tepung kacang hijau karena kacang hijau merupakan sumber protein yang berkualitas, kacang hijau kaya akan protein yang penting untuk pertumbuhan dan perbaikan jaringan tubuh. Tepung kacang hijau berasal dari biji kacang hijau yang digiling hingga menjadi tepung sehingga kandungan gizinya sama dengan kacang hijau (Samra & Wirnelis, 2023).

F. Galopuung

1. Nama Makanan

Galopuung merupakan cemilan klasik masyarakat Kampar yang biasanya disajikan pada bulan Ramadhan dan acara-acara adat. Galopuung disajikan dalam dua bentuk, yang pertama yaitu bentuknya seperti bola-bola kecil berisi gula merah ditengah dan permukaannya terbuka atau masyarakat Kampar menyebutnya “ngango”. Selain itu, ada juga yang disajikan dengan taburan tepung dan santan yang rata pada permukaannya. Untuk jenis galopuung ini masyarakat Kampar sering menyebutnya “Galopuung Ondam”. galopuung ondam disajikan dengan kuah santan santan sehingga terlihat seperti klepon yang direndam dalam santan. Rasa manis dan gurih galopuung ondam semakin kuat dengan kuah santan yang merendamnya (Wiyanti, 2023).

2. Gambar Makanan



Galopuung ondam



Galopuung ngango

Sumber: Adil (2022)



Galopuung putio

Sumber: Pinterest

Gambar 6. Galopuung

3. Daerah Asal

Galopuung berasal dari Kabupaten Kampar.

4. Kategori Makan

Galopuung merupakan makanan selingan/*snack* yang biasanya disajikan ketika bulan puasa dan acara adat lainnya.

5. Bahan

Tabel 20. Bahan Pembuatan Kue Galopuung

No.	Bahan	Jumlah	Satuan
1.	Tepung ketan putih	500	g
2.	Santan	250	ml
3.	Gula merah	150	g
4.	garam	1	sdt
5.	Daun Pisang	2	lbr
6.	Air	200	ml
7.	Daun Pandan	2	lbr

Keterangan: ml = mili liter; sdt = sendok teh; sdm =sendok makan;lbr = lembar

6. Cara Pembuatan

Cara membuat galopuung menurut Yolanda (2017) adalah sebagai berikut:

- Ambil mangkok atau wadah kemudian masukkan tepung ketan lalu campur sedikit demi sedikit sampai adonan kalis dan bisa dibentuk bulatan.
- Iris gula merah dan sisihkan.
- Bulatkan adonan dan isi dengan gula merah.
- Apabila ingin membuat galopuung ngango maka setelah adonan dibulatkan, pipihkan bagian tengah hingga membentuk bulatan dan isi dengan gula merah, sedangkan jika ingin membuat galopuung ondang pipihkan adonan lalu isi dengan gula merah lalu bulatkan adonan.
- Panaskan dandang, adonan yang sudah selesai letakkan pada daun pisang yang sudah bersih dan dipotong bentuk sesuai wadah yang digunakan.
- Aduk santan kental bersama garam, siram santan kental diantara adonan kemudian kukus adonan hingga matang (Jika ingin harum, tambahkan daun pandan di antara pati santan).
- Siap disajikan.

7. Cara Menghidangkan/Penyajian Makanan

- Siapkan galopuung yang sudah matang.
- Sajikan dengan sendok agar mudah dikonsumsi.

8. Cara Konsumsi menurut Adat Melayu Kampar

Galopuung merupakan cemilan yang sering disajikan ketika acara-acara adat dan juga dijadikan sebagai takjil pada bulan Ramadhan.

9. Kandungan Gizi

Kandungan gizi galopuung yang dihitung menggunakan nutrisurvey dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 21. Kandungan Gizi pada 100 Gram Galopuung

Jenis zat gizi	Jumlah
Energi (kkal)	655,75
Protein (g)	9,22
Lemak (g)	7,07
Karbohidrat (g)	137,50
Serat (g)	2,70
Natrium (mg)	502,05

Sumber: Nutrisurvey 2007

10. Porsi Saji

Galopuung dikonsumsi sebagai *snack* yang umumnya disajikan ketika acara-acara adat dan dijadikan takjil pada bulan ramadhan. Konsumsi galopuung memenuhi 7,36% kebutuhan harian.

Tabel 22. Saran Sajian Galopuung 25 Gram

Jenis zat gizi	Jumlah zat gizi	%AKG
Energi (kkal)	196,70	7,36
Protein (g)	2,30	3,41
Lemak (g)	1,76	2,34
Karbohidrat (g)	34,37	10,57
Serat (g)	0,67	2,06
Natrium (mg)	125,50	8,36

Keterangan: AKG = Angka Kecukupan Gizi

11. Modifikasi Galopuung

Modifikasi galopuung dapat dilakukan dengan menambahkan bahan makanan tertentu untuk meningkatkan zat gizi dan tampilan galopuung agar lebih menarik:

- Galopuung dengan penambahan pewarna makanan dan juga pewarna alami pada adonan galopuung yang bersumber dari buah-buahan untuk meningkatkan warna dan cita rasa galopuung.
- Menggunakan tepung beras berwarna hitam untuk menghasilkan warna galopuung yang berbeda.

G. Santan Kuwini

1. Nama Makanan

Santan kuwini atau yang lebih dikenal dengan “Laksamana mengamuk” merupakan salah satu minuman tradisional khas yang berasal dari Riau. Minuman ini terbuat dari bahan kuwini sebagai bahan utamanya yang dicampur dengan santan dan gula. Nama "Laksamana mengamuk" berasal dari kisah seorang laksamana yang mengamuk, Karena istrinya dibawa kabur oleh pemilik kebun kuwini. Karena kemarahannya, ia menghempaskan pedangnya ke segala arah dan membuat buah kuwini terjatuh dari pohonnya. Warga yang melihat hal ini kemudian memungut buah-buahan yang jatuh tersebut dan membuat minuman (Wikipedia, 2023).

2. Gambar Makanan



Sumber: Tyas (2021)

Gambar 7. Santan Kuwini

3. Daerah Asal

Santan kuwini berasal dari Provinsi Riau.

4. Kategori Makan

Santan kuwini merupakan minuman yang biasanya disajikan ketika bulan puasa dan acara adat lainnya, namun saat ini santan kuwini juga banyak dipasarkan pada Usaha Mikro Kecil Menengah (UMKM) yang dikonsumsi di siang hari.

5. Bahan

Tabel 23. Bahan Pembuatan Santan Kuwini

No.	Bahan	Jumlah	Satuan
1.	Kuwini	500,00	g
2.	Daging buah kelapa muda	200,00	ml
3.	Biji selasih	1,00	sdt
4.	Santan	600,00	ml
5.	Garam	0,75	sdt
6.	Gula pasir	250,00	g
7.	Daun Pandan	5,00	lbr

Keterangan: ml = mili liter; sdt = sendok teh; sdm =sendok makan; lbr = lembar

6. Cara Pembuatan

Cara membuat santan kuwini menurut Endeus (2023) adalah sebagai berikut:

- Kuah santan: Rebus santan, garam dan daun pandan dalam panci,sambil diaduk hingga mendidih. Angkat dan dinginkan.
- Sirup gula: Rebus air, gula pasir, garam dan daun pandan hingga mendidih dan gula larut. Angkat dan dinginkan.
- Potong dadu buah kuwini, keruk dalam bentuk memanjang daging buah kelapa muda dan rendam biji selasih pada air hingga mengembang.
- Penyajian: masukkan kuwini, daging kelapa muda dan selasih pada gelas saji. Tambahkan sirup gula dan es batu sesuai selera kemudian siram dengan kuah santan.

7. Cara Menghidangkan/Penyajian Makanan

- Siapkan santan kuwini pada gelas dan tambahkan es batu.
- Santan kuwini siap untuk dinikmati terutama dalam kondisi dingin akan lebih menyegarkan.

8. Cara Konsumsi menurut Adat Melayu Kampar

Santan kuwini disajikan ketika acara-acara adat atau hari-hari keagamaan terutama di daerah Riau. Namun saat ini santan kuwini sudah banyak dijual dan siap dinikmati pada keseharian sebagai pelepas daharga di siang hari.

9. Kandungan Gizi

Kandungan santan kuwini yang dihitung menggunakan nutrisurvey dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 24. Kandungan Gizi pada 100 Gram Santan Kuwini

Jenis zat gizi	Jumlah
Energi (kkal)	297,90
Protein (g)	1,16
Lemak (g)	6,96
Karbohidrat (g)	61,63
Serat (g)	3,30
Natrium (mg)	265,25

Sumber: Nutrisurvey (2007)

10. Porsi Saji

Santan kuwini dikonsumsi sebagai minuman umumnya disajikan ketika acara-acara adat dan atau hari besar keagamaan khususnya di daerah Riau. Namun juga dapat dikonsumsi keseharian, konsumsi santan kuwini memenuhi 8,03% kebutuhan harian.

Tabel 25. Saran Sajian Santan Kuwini 60 Gram

Jenis zat gizi	Jumlah zat gizi	%AKG
Energi (kkal)	178,40	8,03
Protein (g)	0,69	1,02
Lemak (g)	4,01	5,42
Karbohidrat (g)	36,97	11,37
Serat (g)	1,98	6,28
Natrium (mg)	159,15	10,61

Keterangan: AKG = Angka Kecukupan Gizi

11. Modifikasi Santan Kuwini

Modifikasi santan kuwini dapat dilakukan dengan menambahkan bahan makanan tertentu untuk meningkatkan cita rasa pada produk tersebut. Modifikasi santan kuwini terdiri dari :

a. Cita rasa

Santan kuwini dapat disajikan dengan menggunakan susu kental manis, namun jika ingin mengonsumsi santan kuwini yang tidak terlalu manis maka tidak perlu menambahkan susu. Pada santan kuwini bisa juga ditambahkan irisan buah naga sebagai objek untuk memperindah tampilannya (Fahrezi, 2020).

H. Lomang dan Tapai

1. Nama Makanan

Lemang adalah makanan yang terbuat dari beras ketan putih yang dicampur santan di dalam bambu yang dilapisi daun pisang dan dimasak dengan menggunakan api terbuka. Nasi bambu ini dapat ditemukan di Indonesia, Malaysia, Brunei Darussalam, dan Thailand. Di Indonesia khususnya Suku Minangkabau, lemang identik dengan tapai (tape). Kedua makanan ini sering dianggap sebagai satu makanan yang disebut Lomang tapai.

Minangkabau atau biasa disebut Minang adalah kelompok etnis yang mendominasi penduduk di Sumatera Barat, Indonesia. Tapai ada dua macam, yaitu tapai singkong (disebut juga peuyeum) dan tapai ketan (disebut juga tapai pulut). Tapai yang disajikan dengan lemag adalah tapai ketan, yaitu ketan hitam yang difermentasi dengan ragi (Yovani, 2019).

2. Gambar Makanan



Sumber: (Foto : <https://id.theasianparent.com/Lomang-tapai>)

Gambar 8. Lomang dan Tapai

3. Daerah Asal

Lomang Tapai berasal dari Sumatera Barat.

4. Kategori Makanan

Lomang Tapai langkok merupakan makanan selingan/*snack*.

5. Bahan

Tabel 26. Bahan Pembuatan Lomang

No.	Bahan	Jumlah	Satuan
1.	Beras ketan putih	500	g
2.	Garam	1	sdt
3.	Minyak	2	sdm
4.	Cetakan lontong pengganti bambu		
5.	Daun pisang	6	lbr

Keterangan: sdt = sendok teh; sdm = sendok makan; lbs = lembar

Tabel 27. Bahan Pembuatan Tapai

No.	Bahan	Jumlah	Satuan
1.	Beras ketan hitam	1,0	kg
2.	Ragi	1,5	butir
3.	Cengkeh	3,0	biji

Keterangan: kg = kilogram

6. Cara Pembuatan

a. Cara membuat lemag

- Cuci bersih beras ketan putih dan rendam kurang lebih 1 jam. Setelah itu angkat dan tiriskan.
- Campur ketan dengan garam, dan aduk rata.
- Masukkan beras ketan ke dalam cetakan lontong yang bagian dalamnya sudah dilapisi daun pisang. Isi cetakan sebanyak $\frac{3}{4}$ saja gar ketika matang, cetakan menjadi padat.
- Didihkan air di panci seukuran cetakan, tuang minyak ke dalamnya. Lalu masukkan cetakan ketan dan rebus lemag selama 3-4 jam atau hingga benar-benar matang.

7. Cara Membuat Tapai

- a. Cuci bersih ketan hitam lalu rendam selama 1 jam. Angkat lalu tiriskan.
 - b. Kukus ketan hitam selama 1 jam hingga matang. Matikan api dan biarkan dingin.
 - c. Taburi ketan dengan ragi. Aduk hingga rata.
 - d. Masukkan ketan ke dalam toples lalu tutup rapat. Biarkan selama 3 hari untuk fermentasi.
- Sumber: Sondang (2023)

8. Cara Menghidangkan/Penyajian Makanan

Ada dua cara mengonsumsi Lomang tapai. Pertama, keduanya diaduk menjadi satu seperti makan kolak. Ketan hitam langsung dicampurkan dengan Lomang dan diaduk rata. Cara kedua, dengan mencocolkan Lomang yang diiris tipis pada ketan hitam.

9. Cara Konsumsi menurut Adat Melayu Kampar

Lomang Tapai paling pas disantap di tengah dinginnya udara dataran tinggi karena dapat menghangatkan tubuh usai menyantapnya.

10. Kandungan Gizi

Kandungan gizi lemag tapai berdasarkan penelitian dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 28. Kandungan Gizi pada Tapai Beras Ketan Hitam 100 Gram

Jenis zat gizi	Jumlah
Energi (kkal)	166,0
Protein (g)	3,8
Lemak (g)	1,0
Karbohidrat (g)	34,4
Kalsium (mg)	8,0
Fosfor (mg)	106,0
Zat besi (mg)	1,6

Sumber: Ramadhani (2013)

Kandungan gizi leang tapai menurut perhitungan menggunakan nutrisurvey adalah sebagai berikut:

Tabel 29. Kandungan Gizi pada 100 Gram Lemang Tapai Beras Ketan Hitam

Jenis zat gizi	Jumlah
Energi (kkal)	186,19
Protein (g)	3,35
Lemak (g)	0,96
Karbohidrat (g)	39,75
Serat (g)	0,40
Natrium (mg)	64,54

Sumber: Nutrisurvey (2007)

11. Porsi Saji

Konsumsi 100 gr leang tapai beras ketan hitam sebagai cemilan dapat memenuhi 8,36% dari kebutuhan energi.

Tabel 30. Saran Sajian Lemang Tapai Beras Ketan Hitam 100 Gram

Jenis zat gizi	Jumlah zat gizi	%AKG
Energi (kkal)	186,19	8,36
Protein (g)	3,35	4,96
Lemak (g)	0,96	1,28
Karbohidrat (g)	39,75	12,23
Serat (g)	0,40	1,26
Natrium (mg)	64,54	4,30

Keterangan: AKG = Angka Kecukupan Gizi

12. Modifikasi Lemang dan Tapai

Lemang dan tapai memiliki potensi untuk dimodifikasi agar tercipta variasi baru. Modifikasi dapat dilakukan dengan menambahkan bahan-bahan atau rasa baru pada produk tersebut.

Produksi lomang dengan membuatnya dalam berbagai varian rasa, antara lain sarikaya, durian untuk meningkatkan cita rasa produk tersebut sehingga banyak dikonsumsi oleh masyarakat (Heleni et al., 2022).

I. Lengkong/ Cincau

1. Nama Makanan

Lengkong atau yang lebih dikenal dengan cincau hitam merupakan jenis tumbuhan yang sering digunakan sebagai bahan makanan yang ditambahkan pada minuman segar. Cincau atau lengkong hitam sering digunakan campuran olahan berbagai jenis makanan dan minuman memang sudah tak asing lagi di lidah masyarakat. Produk lengkong atau cincau amat populer di Asia Tenggara sebagai minuman tradisional, lengkong berbahan dasar berasal dari tumbuhan yang termasuk golongan mint (*Mesona chinesis*) yang mengandung kalium karbonat (IDN Times Sumut, 2023).

2. Gambar Makanan



Sumber: Pratama, (2022)

Gambar 9. Lengkong

3. Daerah Asal

Tumbuhan lengkong atau cincau hitam dapat tumbuh dengan baik di daerah ketinggian 75-2.300m di atas permukaan laut dan dapat tumbuh dengan baik pada musim kemarau dan musim hujan. Daerah penyebarannya mulai dari India, Burma, sampai ke Indocina. Sedangkan di Indonesia Sumatera Utara, Jawa, Bali, Lombok, Sumbawa dan Sulawesi (Kristina, 2019).

4. Kategori Makanan

Lengkong atau cincau merupakan makanan yang ditambahkan pada minuman dan dikonsumsi sebagai minuman selingan.

5. Bahan

Bahan pembuatan lengkong menurut Rukita (2023) adalah :

Tabel 31. Bahan Pembuatan Lengkong

No.	Bahan	Jumlah	Satuan
1.	Daun jenggalan kering	200	g
2.	Air	2	l
3.	Tepung tapioka	3	sdm

Keterangan: g = gram; l = liter; sdm =sendok makan

6. Cara Pembuatan

Cara pembuatan lengkong menurut Rukita (2023) yaitu :

- Cuci bersih daun jenggalan kering, kemudian masak air hingga mendidih dan masukkan daun jenggalan kering yang sudah dicuci bersih.
- Rebus daun jenggalan hingga airnya mengental dan mulai berwarna hitam pekat.
- Angkat dan saring hingga yang tersisa sari patinya.
- Rebus kembali sari pati daun jenggalan dan tambahkan tepung tapioka lalu aduk.
- Pindahkan adonan ke loyang atau cetakan biarkan hingga dingin dan berbentuk jelly.
- Masukkan ke kulkas hingga cincau berbentuk set.

7. Cara Menghidangkan/Penyajian Makanan

Lengkong disajikan dengan menamabkannya pada berbagai jenis minuman. Biasanya ditambahkan es batu ketika mengonsumsinya.

8. Cara Konsumsi Menurut Adat Melayu Kampar

Lengkong yang ditambahkan pada minuman biasanya disajikan sebagai minuman segar pada waktu berbuka puasa. Selain itu lengkong juga banyak dijual sebagai minuman pelepas dahaga yang dikonsumsi ketika cuaca panas.

9. Kandungan Gizi

Kandungan gizi lengkong menurut perhitungan Fatsecret Indonesia adalah sebagai berikut:

Tabel 32. Kandungan Gizi pada 100 Gram Lengkong

Jenis zat gizi	Jumlah
Energi (kkal)	122,0
Protein (g)	6,0
Lemak (g)	1,0
Karbohidrat (g)	26,0
Serat (g)	6,2

10. Porsi Saji

Konsumsi 100 gr lengkong sebagai bahan tambahan pada minuman dapat memenuhi 8,36% dari kebutuhan energi.

Tabel 33. Saran Sajian Lemang Tapai Beras Ketan Hitam 100 Gram

Jenis zat gizi	Jumlah zat gizi	%AKG
Energi (kkal)	122	5,48
Protein (g)	6	8,88
Lemak (g)	1	1,33
Karbohidrat (g)	26	8,00
Serat (g)	6,2	19,68

Keterangan: AKG = Angka Kecukupan Gizi

11. Modifikasi Lengkong

Lengkong atau cincau hitam ini sudah mulai dikembangkan untuk menjadi pangan fungsional dengan inovasi yaitu serbuk gel cincau hitam, liang teh cincau hitam, jelly drink cincau, serbuk teh instan, serbuk effervecent, nori cincau hitam, kapsul suplemen herbal, wedang uwuh janggelan, mi cincau hitam, dan teh celup cincau hitam (Dinas Kominfo Provinsi Jawa Timur, 2019).

J. Tapai

1. Nama Makanan

Tapai merupakan makanan selingan yang cukup populer di Indonesia. Umumnya ada dua tipe tapai, yaitu tapai ketan dan tapai singkong. Di Indonesia tapai singkong dan tapai ketan banyak dimanfaatkan untuk hidangan seperti cake, es campur, permen tapai, kolak, dan lain-lain. Tapai memiliki rasa manis dan sedikit mengandung alkohol, memiliki aroma yang segar, bertekstur lunak, dan sedikit berair (Hidayat, dkk, 2006). Syarat pembuatan tapai yaitu berbahan dasar karbohidrat dan menggunakan ragi tapai.

Ragi tapai merupakan substrat yang terbuat dari tepung beras dengan bumbu-bumbu dan ragi ini mengandung berbagai macam mikroba yaitu jamur, yeast, bakteri (Tarigan, 1988).

2. Gambar Makanan



Sumber: (https://www.gramedia.com/literasi/manfaat-tape-singkong/#google_vignette)

Gambar 10. Tapai Ubi

3. Daerah Asal

Tapai singkong berasal dari Indonesia (Jawa Barat hingga Jawa Timur).

4. Kategori Makan

Tapai singkong merupakan makanan selingan/*snack*.

5. Bahan

Tabel 34. Bahan Pembuatan Tapai Singkong

No.	Bahan	Jumlah	Satuan
1.	Singkong muda segar	5	kg
2.	Ragi	3	butir
3.	Daun pisang	Secukupnya	

Keterangan: kg = kilogram

Sumber : Cookpad Atik Efendy (2023)

6. Cara Pembuatan

- Kupaslah singkong dengan cara mengkerok kulitnya, kemudian potong-potong sesuai dengan selera dan cuci bersih secara berulang hingga airnya bening.
- Didihkan air dalam dandang untuk mengukus singkong hingga matang.
- Setelah singkong matang, angkat dan susunlah di atas nampan yang telah dilapisi dengan daun pisang. Dinginkan singkong hingga benar-benar dingin sebelum ditaburi dengan ragi.
- Taburkan ragi secara merata ke atas singkong, kemudian siapkan wadah yang memiliki penutup. Alasi bagian dasar wadah dan sekelilingnya dengan daun pisang, baru susun singkong di dalam wadah tersebut. Tutup wadah rapat menggunakan daun pisang.
- Tutup wadah secara rapat menggunakan penutup aslinya, lalu bungkus wadah dengan kain bersih. Diamkan atau fermentasikan selama 2 atau 3 hari. Setelah itu, tape singkong siap untuk dipanen. Selamat mencoba.

Sumber : Cookpad Atik Efendy

7. Cara Menghidangkan/Penyajian Makanan

Tapai singkong umumnya menjadi favorit dalam minuman berkhasiat penenang kehausan. Kelezatan, kelembutan, serta sentuhan alkohol yang minimal pada substansi berwarna kuning ini menciptakan pengalaman menyegarkan yang unik dalam konsumsi minuman. Tetapi, tapai singkong tidak hanya cocok sebagai minuman, melainkan juga dapat dianggap sebagai pilihan camilan ringan, seperti ketika diolah dengan cara digoreng.

8. Cara Konsumsi Menurut Adat Melayu Kampar

Tapai singkong seringkali dikonsumsi bersama dengan hidangan pendamping lainnya, seperti kopi atau teh. Kombinasi ini menciptakan pengalaman menyantap yang lebih lengkap.

9. Kandungan Gizi

Kandungan gizi tapai singkong dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 35. Kandungan Gizi pada 100 Gram Tapai Singkong

Jenis zat gizi	Jumlah
Energi (kal)	173,0
Protein (g)	0,5
Lemak (g)	0,1
Karbohidrat (g)	42,5
Kalsium (g)	30,0
Fosfor (mg)	30,0
Air (gram)	56,0

Sumber: Dewan Pimpinan Pusat Persatuan Ahli Gizi Indonesia

10. Porsi Saji

Tapai dikonsumsi sebagai *snack* yang umumnya disajikan sebagai bahan tambahan pada minuman cendo, bolu dan olahan lainnya. Konsumsi tapai memenuhi 7,77% kebutuhan harian.

Tabel 36. Saran Sajian Tapai 100 Gram

Jenis zat gizi	Jumlah zat gizi	%AKG
Energi (kkal)	173,0	7,77
Protein (g)	0,5	0,70
Lemak (g)	0,1	0,13
Karbohidrat (g)	42,5	13,07
Serat (g)	30,0	95,00
Fosfor	30,0	2,40
Natrium (mg)	56,0	3,73

Keterangan: AKG = Angka Kecukupan Gizi

11. Modifikasi Tapai

Tapai singkong memiliki potensi untuk dimodifikasi agar tercipta variasi baru. Modifikasi dapat dilakukan dengan menambahkan bahan-bahan atau rasa baru pada produk tersebut :

- Prol tape merupakan makanan yang cukup disukai oleh masyarakat Indonesia. Prol tape memiliki rasa manis yang berasal dari tapenya sendiri serta tambahan gula. Rasa manis

tape didapat dari fermentasi. Fermentasi dapat meningkatkan nilai gizi pada singkong. Pertumbuhan bakteri baik (probiotik) dalam usus dapat ditingkatkan dengan makanan hasil fermentasi. Sistem kekebalan tubuh juga dapat ditingkatkan dengan makanan probiotik (Swari, 2020).

K. Kembang Loyang

1. Nama Makanan

Kembang loyang adalah penganan tradisional khas Betawi berbentuk bulat kembang seperti bunga dan dimatangkan dengan cara digoreng. Kembang loyang memiliki rasa yang enak perpaduan manis dan gurih, beraroma khas kue kembang loyang. Bentuk kembang loyang seperti kelopak bunga serta bertekstur kering dan nyerah. Kue Kembang goyang menjadi suguhan khas masyarakat Betawi dan biasa disajikan pada saat hari raya Idulfitri dan acara-acara hajatan. Kue kembang goyang juga menjadi salah satu kue tradisional nusantara yang disajikan untuk tamu yang bersilaturahmi karena memiliki rasa yang renyah dan gurih (Rahayu *et al.*, 2018).

2. Gambar Makanan



(Sumber : Rasyid, 2020)

Gambar 11. Kembang Loyang

3. Daerah Asal

Kembang loyang merupakan kue tradisional yang berasal dari Betawi.

4. Kategori Makanan

Kembang loyang merupakan makanan selingan/snack.

5. Bahan

Tabel 37. Bahan Pembuatan Kembang Loyang

No.	Bahan	Jumlah	Satuan
1.	Tepung terigu	200	g
2.	Tepung meizena	50	g
3.	Tepung beras	250	g
4.	Telur ayam	2	btr
5.	Santan	500	ml
6.	Gula pasir	120	g
7.	Wijen		

Keterangan: g = gram, btr = butir, ml = mililiter

Sumber : Pujungwati, 2023

6. Cara Pembuatan

Cara pembuatan kue kembang loyang menurut Pujungwati (2023) yaitu :

- Campurkan tepung terigu, maizena dan tepung beras. Kocok telur hingga berbuih, campurkan dengan santan dan gula pasir. Aduk rata.
- Tuangkan adonan telur ke dalam tepung, aduk hingga rata dan tidak menggumpal kemudian saring adonan untuk menyaring tepung yang mungkin masih menggumpal.
- Tambahkan wijen ke dalam adonan. Aduk hingga tercampur rata.
- Panaskan minyak dan celupkan cetakan ke dalam minyak panas.
- Celupkan cetakan ke dalam adonan kemudian masukkan ke minyak. Biarkan sedikit matang dan goyangkan cetakan di dalam minyak panas.
- Goreng hingga berwarna kuning keemasan. Jika sudah matang, angkat dan tiriskan.
- Lakukan langkah-langkah tersebut pada adonan loyang yang masih tersisa.
- Dinginkan kembang loyang dan simpan ke dalam toples kedap udara.

7. Cara Menghidangkan/Menyajikan Makanan

- Siapkan kue kembang loyang yang sudah matang.
- Setelah dingin, masukkan kue kembang loyang dalam wadah tertutup sehingga tetap renyah ketika dikonsumsi.
- Kue kembang loyang biasanya disajikan ketika hari raya Idul Fitri.

8. Cara Konsumsi Menurut Adat Melayu Kampar

Kembang loyang merupakan salah satu kue yang disajikan kepada tamu umunya ketika lebaran. Kue ini merupakan jenis kue kering dengan tekstur yang renyah dan rasanya manis. Ketika lebaran kembang loyang dikonsumsi dengan berbagai jenis minuman manis.

9. Kandungan Gizi

Kandungan gizi kembang loyang dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 38. Kandungan Gizi pada 100 Gram Kembang Loyang

Jenis zat gizi	Jumlah
Energi (kal)	340,00
Protein (g)	5,94
Lemak (g)	12,26
Karbohidrat (g)	51,52
Serat (g)	1,80
Natrium (mg)	378,00
Kalium (mg)	118,00

Sumber: Fatsecret Indonesia

10. Porsi Saji

Kembang loyang dikonsumsi sebagai *snack* yang umumnya disajikan ketika hari raya. Konsumsi tapai memenuhi 11,46% kebutuhan harian.

Tabel 39. Saran Sajian Kembang Loyang 75 Gram

Jenis zat gizi	Jumlah zat gizi	%AKG
Energi (kkal)	255,00	11,46
Protein (g)	4,45	6,59
Lemak (g)	9,20	12,26
Karbohidrat (g)	38,64	11,88
Serat (g)	1,40	4,44
Natrium (mg)	280,00	18,66
Kalium (mg)	88,00	1,83

Keterangan: AKG = Angka Kecukupan Gizi

11. Modifikasi Kembang Loyang

Kembang loyang memiliki potensi untuk dimodifikasi agar tercipta variasi baru. Modifikasi dapat dilakukan dengan menambahkan bahan-bahan atau rasa baru pada produk tersebut untuk meningkatkan nilai gizi dan minat konsumen dalam mengonsumsi kembang loyang. Modifikasi kembang loyang yaitu :

- Kembang loyang dengan substitusi tepung mokaf untuk menghasilkan tekstur yang lebih renyah dan mengurangi modal karena tepung mokaf dapat dibuat sendiri dan juga memanfaatkan singkong sebagai hasil pangan lokal (Lestari, 2022).
- Kembang loyang dengan substitusi tepung ubi ungu sebagai perasa dan juga pewarna alami dalam produk kue kembang loyang serta membuat kue kembang loyang menjadi lebih renyah karena di dalam tepung ubi memiliki kandungan amilosa yang lebih tinggi dibanding tepung terigu (Fadila, 2023).

II



MAKANAN KHAS MELAYU KAMPAR DALAM MENU GIZI SEIMBANG BAGI REMAJA

Makanan khas melayu kampar dapat ditempatkan menjadi bagian dalam menu remaja dalam satu hari (Tabel 34). Menu satu hari tersebut memenuhi 104% kebutuhan energi, 116% kebutuhan karbohidrat, 111% kebutuhan protein, 91% kebutuhan lemak dan 112% kebutuhan kalsium. Kebutuhan gizi harian remaja laki-laki usia 13-15 tahun yaitu energi: 2.400 Kal, protein: 70g, lemak: 80g, karbohidrat 350g dan kalsium: 1.200mg. Sedangkan kebutuhan energi pada remaja perempuan usia 13-15 tahun untuk energi: 2.050 Kal, protein: 65g, lemak: 70g, karbohidrat: 300g dan kalsium: 1.200mg (Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019 tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia).

Asupan gizi yang optimal, baik dalam hal kuantitas maupun kualitas, penting untuk pertumbuhan serta perkembangan yang optimal. Berdasarkan hal tersebut, pola makan masyarakat termasuk remaja perlu ditingkatkan ke arah konsumsi gizi seimbang. Gizi seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Kementerian Kesehatan RI (2019) menjelaskan bahwa prinsip gizi seimbang terdiri dari 4 pilar dan 10 prinsip gizi seimbang. Empat pilar gizi seimbang tersebut terdiri dari:

1. Mengonsumsi makanan yang beragam

Konsumsi makanan yang beragam sangat penting karena tidak ada satupun jenis bahan pangan yang mengandung semua zat gizi yang dibutuhkan tubuh. Selain itu, di dalam tubuh terjadi interaksi antar zat gizi, contohnya zat gizi tertentu membutuhkan zat gizi lain untuk ditranspor atau dicerna oleh tubuh.

2. Membiasakan perilaku hidup bersih

Perilaku hidup bersih akan mengurangi resiko terkena penyakit infeksi. Saat sakit, zat gizi di dalam tubuh dipergunakan terutama untuk melawan penyakit tersebut, sehingga pertumbuhan dan perkembangan tubuh tidak optimal. Kebiasaan hidup bersih antara lain cuci tangan, menjaga kuku tetap pendek dan bersih, memakai alas kaki dan menutup makanan dengan baik.

3. Melakukan aktivitas fisik

Aktivitas fisik penting untuk menjaga kebugaran dan meningkatkan fungsi jantung, paru dan otot, serta menurunkan risiko obesitas.

4. Memantau berat badan secara teratur

Pada anak usia sekolah dan remaja, penentuan status gizi berdasarkan indeks masa tubuh (IMT) harus disesuaikan dengan usianya. Dengan rutin memantau berat badan dan tinggi badan, maka dapat diketahui status gizi, dan mencegah atau melakukan tindakan penanganan apabila berat badan tidak sesuai dari yang seharusnya.

Konsumsi makanan dalam satu kali makan dapat diilustrasikan seperti, dalam 1 piring yang kita gunakan untuk makan, bagilah piring menjadi 2 bagian sama besar. Lalu, isilah 2/3 bagian dari setengah piring masing-masing untuk makanan pokok dan untuk sayuran, dan 1/3 bagian dari setengah piring masing-masing untuk lauk-pauk dan untuk buah. Dalam satu hari, kita dianjurkan untuk makan sumber karbohidrat 3-4 porsi, makan sayur 3-4 porsi, buah 2-3 porsi, makanan sumber protein hewani dan nabati 2-4 porsi. Pemilihan makanan pada usia remaja pada saat ini juga dipengaruhi oleh kecenderungan makanan, sehingga modifikasi menu dapat dilakukan agar remaja tertarik dengan makanan yang disajikan. Tampilan menu berupa warna makanan juga akan menambah daya tarik makanan tersebut untuk dikonsumsi.

Tabel 40. Makanan Khas Melayu Riau dalam Menu Satu Hari Gizi Seimbang Remaja

Waktu Makan	Menu	Bahan Makanan			Nilai Gizi				
		Jenis Pangan	Jumlah		Energi (Kal)	Karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)	Kalsium (mg)
			URT	g					
Sarapan Pagi	Nasi Goreng	Nasi	1 prg kcl	100	175	40	4		25
		Wortel	1/2 gelas	50	12.5	2.5	0.5		22.5
		Telur Ceplok	1 butir	50	75		7	5	62
		Minyak	1 sdt	5	50			5	
	Bola-bola Tempe	Tempe	1 ptg sdg	25	40	4	3	1.5	48.75
		Tepung Terigu	1 sdm	10	35	8	0.8		2.2
		Tepung Panir	1 sdm	10	39.5	7.2	1.3	0.5	18.3
		Telur	1/2 butir	25	37.5		3.5	3.5	43
		Minyak	1sdt	5	50			5	
	Buah	Jeruk	2 bh sdg	100	50	10			33
Selingan Pagi	Kue Palito Daun	Tepung Beras	1sdm	6.25	21.8	5	0.5		0.31
		Santan	1/6 gls	20	25			2.5	5
		Gula Enau	1/2 sdm	10	18.5	4.5			7.5
		Gula Pasir	1/2 sdm	10	18.5	4.5			0.5
Makan Siang	Nasi	Nasi	1 prg sdg	150	250	60	6		37.5
	Ikan Balado	Ikan lele	1/3 ekor sdg	40	50		7	2	6
		Minyak	1sdt	5	50			5	
	Tumis Kangkung	Kangkung	1 gls	100	25	5	1		67
		Minyak	1/2 sdt	2.5	25			2.5	
Makan Siang	Tahu Bacem	Tahu	2 ptg bsr	100	80	6	3	8	223
	Kerupuk Nepo	Singkong	1/2 ptg	60	87.5	20	2		46.2
		Ebi	1 sdm	5	25		3.5	1	38
		Minyak	1sdt	5	50			5	
	Buah	Melon	1 ptg	90	50	10			12
Selingan Sore	Perkedel Jagung	Jagung	5 sdm	50	73.5	15.75	2.55	0.35	15

Waktu Makan	Menu	Bahan Makanan			Nilai Gizi				
		Jenis Pangan	Jumlah		Energi (Kal)	Karbo- hidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)	Kalsium (mg)
			URT	g					
		Tepung Terigu	3 sdm	30	83.25	19.3	2.25	0.25	6.6
		Tepung Tapioka	3 sdm	30	83.25	19.3	2.25	0.25	25.2
	Es Susu gula aren cincau	Susu Bubuk	4 sdm	40	50		7	2	361.6
		Gula Aren	1/4 sdm	5	9.25	2.25			3.75
		Cincau	1 prs	50	46.87	10.63	0.23	0.56	50
Makan Malam	Nasi	Nasi	1 prg kcl	100	175	40	4		25
	Semur Ayam	Ayam	1 ptg sdg	40	50		7	2	14
		Tahu	1 ptg sdg	50	40	4	3	1.5	111.5
		Minyak	1sdt	5	50			5	
	Terong Hijau Balado	Terong Hijau	1 gls	100	25	5	1		15
		Minyak	1sdt	5	50			5	
	Buah	Semangka	2 ptg sdg	180	50	10			12.6
Selingan Malam	Roti Kukus	Roti Kukus	2 iris	46.6	116.67	26.67	2.67		5
		Selai	1 sdm	15	37	9			3
Makan Siang	Tahu Bacem	Tahu	2 ptg bsr	100	80	6	3	8	223
	Kerupuk Nepo	Singkong	1/2 ptg	60	87.5	20	2		46.2
		Ebi	1 sdm	5	25		3.5	1	38
		Minyak	1sdt	5	50			5	
	Buah	Melon	1 ptg	90	50	10			12
Selingan Sore	Perkedel Jagung	Jagung	5 sdm	50	73.5	15.75	2.55	0.35	15
		Tepung Terigu	3 sdm	30	83.25	19.3	2.25	0.25	6.6
		Tepung Tapioka	3 sdm	30	83.25	19.3	2.25	0.25	25.2
	Es Susu gula aren cincau	Susu Bubuk	4 sdm	40	50		7	2	361.6
		Gula Aren	1/4 sdm	5	9.25	2.25			3.75
		Cincau	1 prs	50	46.87	10.63	0.23	0.56	50
Makan Malam	Nasi	Nasi	1 prg kcl	100	175	40	4		25
	Semur Ayam	Ayam	1 ptg sdg	40	50		7	2	14
		Tahu	1 ptg sdg	50	40	4	3	1.5	111.5
		Minyak	1sdt	5	50			5	
	Terong Hijau Balado	Terong Hijau	1 gls	100	25	5	1		15
		Minyak	1sdt	5	50			5	
	Buah	Semangka	2 ptg sdg	180	50	10			12.6
Selingan Malam	Roti Kukus	Roti Kukus	2 iris	46.6	116.67	26.67	2.67		5
		Selai	1 sdm	15	37	9			3
Makan Malam	Nasi	Nasi	1 prg kcl	100	175	40	4		25
	Semur Ayam	Ayam	1 ptg sdg	40	50		7	2	14
		Tahu	1 ptg sdg	50	40	4	3	1.5	111.5
		Minyak	1sdt	5	50			5	
	Terong Hijau Balado	Terong Hijau	1 gls	100	25	5	1		15

Waktu Makan	Menu	Bahan Makanan			Nilai Gizi				
		Jenis Pangan	Jumlah		Energi (Kal)	Karbo- hidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)	Kalsium (mg)
			URT	g					
		Minyak	1sdt	5	50			5	
	Buah	Semangka	2 ptg sdg	180	50	10			12.6
Selingan Malam	Roti Kukus	Roti Kukus	2 iris	46.6	116.67	26.67	2.67		5
		Selai	1 sdm	15	37	9			3
	Roti Kukus	Mentega	1 sdt	5	50			5	0.75
Jumlah Asupan Gizi					2330.59	348.6	75.05	68.41	1346.01

Keterangan: prg = piring; kcl = kecil

III



PEMROSESAN MAKANAN

A. Proses Awal

1. Perencanaan Bahan Pangan



Gambar 12. Bahan Pangan

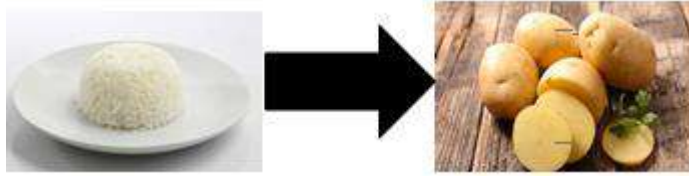
2. Perencanaan Alat Pengolahan Bahan Pangan Menjadi Makanan



Gambar 13. Alat Pengolahan

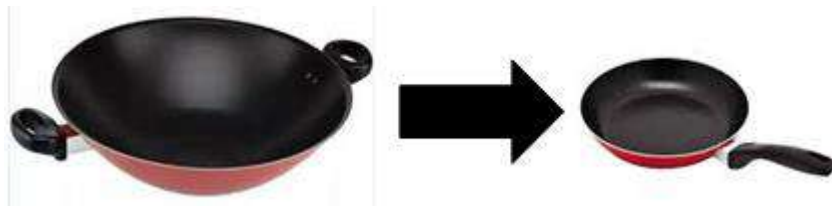
B. Proses Konversi

1. Konversi Bahan Makanan Dan Minuman



Gambar 14. Konversi Bahan Makanan

2. Konversi Alat Pengolahan Pangan



Gambar 15. Konversi Alat Pengolahan Pangan

C. Menyajikan Makanan

1. Menyajikan Pangan Pokok Lauk, Sayur dan Buah



Gambar 16. Menyajikan Pangan Pokok Lauk, Sayur dan Buah

2. Peralatan yang digunakan



Gambar 17. Peralatan yang Digunakan

3. Warna makanan



Gambar 18. Warna Makanan

4. Rasa Makanan



Gambar 19. Rasa Makanan

5. Aroma Makanan



Gambar 20. Aroma Makanan

D. Merapikan Alat Masak

1. Bumbu



Gambar 21. Bumbu

2. Sisa pangan yang diolah



Gambar 22. Sisa Pangan yang Diolah

3. Peralatan masak (kuali, wajan, piring, talenan dan kompor)



Gambar 23. Peralatan Masak

4. Lantai Dapur



Gambar 24. Lantai Dapur

IV



KANDUNGAN KALSIUM DAN METODE MEMASAK MAKANAN KHAS MELAYU KAMPAR

A. Kandungan Kalsium Makanan

1. Makanan Karupuok Nepo



Gambar 25. Karupuok Nepo

100 gram Karupuok Nepo mengandung **kalsium 77 mg**

2. Makanan Kue Palito Daun



Gambar 26. Kue Palito Daun

100 gram Kue Palito Daun mengandung **kalsium 19 mg**

3. Makanan Lopek Bugi



Gambar 27. Lopek Bugi

100 gram Lopek Bugi mengandung **kalsium 83 mg**

4. Makanan Galopuung



Gambar 28. Galopuung

100 gram Galopuung mengandung **kalsium 23 mg**

5. Makanan Lomang dan Tapai



Gambar 29. Lomang dan Tapai

100 gram Lomang dan Tapai mengandung **kalsium 8 mg**

6. Makanan Tapai



Gambar 30. Tapai

100 gram Tapai mengandung **kalsium 30 mg**

7. Makanan Kue Kembang Loyang



Gambar 31. Kue Kembang Loyang

100 gram Kue Kembang Loyang mengandung **kalsium 62 mg**

8. Makanan Kue Sopik



Gambar 32. Kue Sopik

100 gram Kue Sopik mengandung **kalsium 20 mg**

9. Makanan Cindu



Gambar 33. Cindu

100 gram Cindu mengandung **kalsium 120 mg**

10. Makanan Lengkong/Cincau



Gambar 34. Lengkong/Cincau

100 gram Lengkong/ Cincau mengandung **kalsium 84 mg**

11. Makanan Santan Kuwini



Gambar 35. Santan Kuwini

100 gram Santan Kuwini
mengandung **kalsium 32 mg**

B. Metode Memasak Makanan

Tatap muka dilakukan di kelas atau ruangan yang sudah disediakan sekolah untuk praktik memasak. Dilakukan penilaian observasi oleh guru untuk mengetahui keterampilan siswa. Peserta kegiatan memasak makanan yaitu siswa dan guru. Metode kegiatan memasak makanan adalah sebagai berikut:

- Pemberian materi dilaksanakan beberapa hari sebelum kegiatan memasak dilakukan.
- Kegiatan penyiapan makanan menu gizi seimbang menekankan tentang snack yang terdiri dari pangan sumber protein tinggi kalsium dan buah. Karena hal ini yang sering terlupakan oleh anak stunting.

Makanan utama yang disediakan siswa antara lain terdiri dari nasi, ayam, telur ayam, telur puyuh, ikan teri, ikan asin, tahu, tempe, kangkung, toge, timun, kacang panjang, selada, sawi, buncis, wortel. Sedangkan snack berupa makanan Khas Kampar yang akan dimasak oleh siswa meliputi Karupuok Nepo, Kue Palito Daun, Lopek Bugi, Cindu, Kue Sopik, Galopuong, Santan Kuwini, Lomang dan Tapai, Cincau/Lengkong, Tapai, Kembang Loyang. Atau bisa juga jenis makanan lain berdasarkan ide siswa dan dikomunikasikan dengan guru.

Makanan tersebut dapat dimasak sebagian oleh siswa atau dibawa sebagian dari rumah sebagai bahan setengah jadi maupun ada yang dibeli yang sudah jadi. Hal ini akan diarahkan oleh guru. Penekanan kegiatan yaitu siswa mengetahui jumlah makanan yang dimakan dan waktu mengkonsumsinya sesuai dengan pedoman gizi seimbang.

Bahan pangan disediakan oleh siswa. Tentang pengadaan bahan pangan yang akan dimasak siswa didiskusikan di kelas antara guru dan siswa. Cara pertama yaitu guru memberikan uang kepada siswa Rp 200.000 atau sesuai dengan kebutuhan. Cara kedua yaitu siswa iuran untuk membeli bahan pangan yang akan dimasak. Cara ketiga yaitu bahan pangan diidentifikasi dan masing-masing siswa ditugaskan untuk membawa ke sekolah, misalnya siswa A membawa kuwini, siswa B membawa gula merah, siswa C membawa santan, siswa D membawa daun pandan dan seterusnya. Siswa diminta menyediakan menu satu hari untuk dikonsumsi oleh remaja. Alat memasak dan penyajian makanan berupa didiskusikan tentang mana yang disediakan di sekolah dan mana yang dibawa siswa dari rumah ke sekolah. Selain itu juga diperlukan timbangan makanan untuk mengukur pangan yang dikonsumsi oleh anak remaja. Siswa juga mendokumentasikan cara memasak menu tersebut.

Output kegiatan memasak makanan untuk remaja meliputi siswa mampu serta memahami cara penggunaan timbangan makanan untuk menimbang menu makanan gizi seimbang sesuai dengan porsi yang dibutuhkan untuk sekali makan oleh remaja dan siswa memahami porsi makanan yang dikonsumsi setiap harinya.

C. Evaluasi Pengetahuan

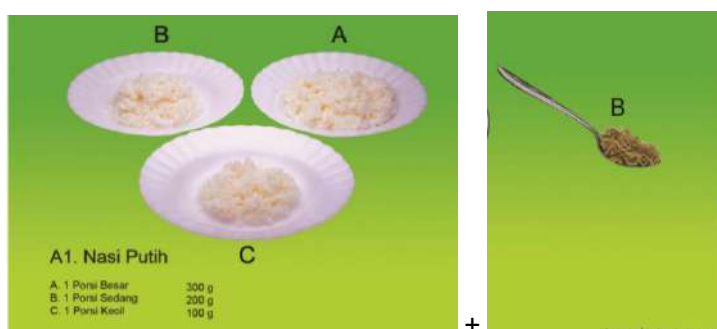
1. Seorang remaja usia 12 – 15 tahun merencanakan akan mengkonsumsi bihun goreng untuk sarapan. Berikut ini adalah gambar bihun goreng dalam satu piring besar.



Gambar 36. Bihun Goreng dan Segelas Susu

Jumlah bihun goreng yang akan dimakan oleh remaja tersebut menurut peraturan gizi seimbang yaitu sebanyak:

- a. Seperempat piring
 - b. Setengah piring
 - c. Tiga perempat piring
 - d. Satu piring
 - e. Satu setengah piring
2. Seorang remaja usia 12 – 15 tahun merencanakan akan mengkonsumsi nasi untuk sarapan. Berikut ini adalah gambar nasi masing-masing dalam satu piring.



Gambar 37. Nasi Putih dan Ikan Teri Satu Sendok Makan

Jumlah nasi yang akan dimakan oleh remaja tersebut menurut peraturan gizi seimbang yaitu sebanyak:

- a. Satu porsi kecil
- b. Satu porsi sedang
- c. Satu porsi besar
- d. Satu porsi sedang ditambah satu porsi kecil
- e. Satu porsi besar ditambah satu porsi kecil

3. Seorang remaja usia 12 – 15 tahun merencanakan akan mengkonsumsi bubur kacang hijau untuk sarapan. Berikut ini adalah gambar bubur kacang hijau dalam satu mangkok.



Gambar 38. Bubur Kacang Hijau

Jumlah bubur kacang hijau yang akan dimakan oleh remaja tersebut menurut peraturan gizi seimbang yaitu sebanyak:

- a. Setengah mangkok
 - b. Satu mangkok
 - c. Satu setengah mangkok
 - d. Dua mangkok
 - e. Dua setengah mangkok
4. Seorang remaja usia 12 – 15 tahun merencanakan akan mengkonsumsi mie goreng untuk sarapan. Berikut ini adalah gambar mie goreng dalam satu piring besar.

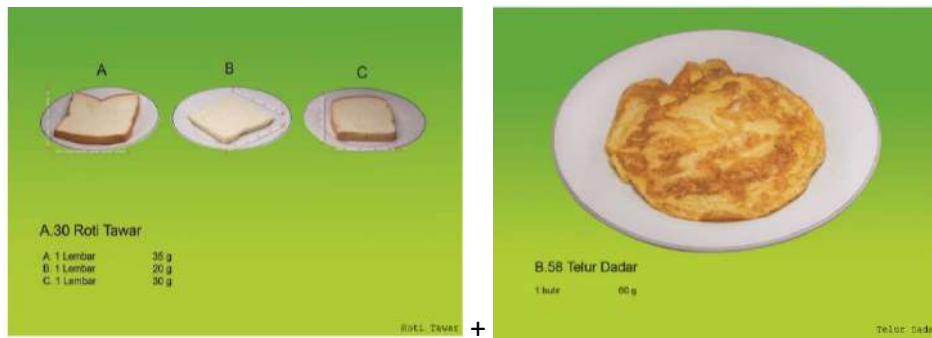


Gambar 39. Mie Goreng

Jumlah mie goreng yang akan dimakan oleh remaja tersebut menurut peraturan gizi seimbang yaitu sebanyak:

- a. 100 gram
- b. 150 gram
- c. 200 gram
- d. 250 gram
- e. 300 gram

5. Seorang remaja usia 12 – 15 tahun merencanakan akan mengkonsumsi sandwich (roti, telur dan selada) untuk sarapan. Berikut ini adalah gambar sandwich.



Gambar 40. Sandwich

Jumlah roti yang akan dimakan oleh remaja tersebut menurut peraturan gizi seimbang yaitu sebanyak:

- Satu lembar roti
 - Dua lembar roti
 - Tiga lembar roti
 - Empat lembar roti
 - Lima lembar roti
6. Seorang remaja usia 12 – 15 tahun merencanakan akan mengkonsumsi snack pagi. Menu snack pagi yang direncanakan yaitu bakwan dan manga. Berikut ini adalah gambar bakwan dan mangga.



Gambar 41. Bakwan dan Mangga

Jumlah bakwan dan manga yang akan dimakan oleh remaja tersebut menurut peraturan gizi seimbang yaitu sebanyak:

- Bakwan sayuran 1 buah + 1 iris mangga
- Bakwan sayuran 2 buah + 1 iris mangga
- Bakwan sayuran 3 buah + 1 iris mangga
- Bakwan sayuran 4 buah + 1 iris mangga
- Bakwan sayuran 5 buah + 1 iris mangga

7. Seorang remaja usia 12 – 15 tahun merencanakan akan mengkonsumsi snack pagi. Menu snack pagi yang direncanakan yaitu tahu isi sayur dan susu. Berikut ini adalah gambar tahu isi sayur dan susu.



Gambar 42. Tahu Isi Sayur dan Susu

Jumlah tahu isi sayur dan susu yang akan dimakan oleh remaja tersebut menurut peraturan gizi seimbang yaitu sebanyak:

- Tahu isi sayur 1 potong + susu 1 kotak kecil
 - Tahu isi sayur 2 potong + susu 1 kotak kecil
 - Tahu isi sayur 3 potong + susu 1 kotak kecil
 - Tahu isi sayur 4 potong + susu 1 kotak kecil
 - Tahu isi sayur 5 potong + susu 1 kotak kecil
8. Seorang remaja usia 12 – 15 tahun merencanakan akan mengkonsumsi snack pagi. Menu snack pagi yang direncanakan yaitu donat dan susu. Berikut ini adalah gambar donat dan susu.



Gambar 43. Donat dan Susu

Jumlah donat dan susu yang akan dimakan oleh remaja tersebut menurut peraturan gizi seimbang yaitu sebanyak:

- Donat 1 buah + susu 1 kotak kecil
- Donat 2 buah + susu 1 kotak kecil
- Donat 3 buah + susu 1 kotak kecil
- Donat 4 buah + susu 1 kotak kecil
- Donat 5 buah + susu 1 kotak kecil

9. Seorang remaja usia 12 – 15 tahun merencanakan akan mengkonsumsi snack sore. Menu snack sore yang direncanakan yaitu bolu kukus dan susu. Berikut ini adalah gambar bolu kukus dan susu.



Gambar 44. Bolu Kukus dan Susu

Jumlah bolu kukus yang akan dimakan oleh remaja tersebut menurut peraturan gizi seimbang yaitu sebanyak:

- Bolu kukus 1 buah + susu 1 gelas
 - Bolu kukus 2 buah + susu 1 gelas
 - Bolu kukus 3 buah + susu 1 gelas
 - Bolu kukus 4 buah + susu 1 gelas
 - Bolu kukus 5 buah + susu 1 gelas
10. Seorang remaja usia 12 – 15 tahun merencanakan akan mengkonsumsi snack sore. Menu snack sore yang direncanakan yaitu pempek dan susu. Berikut ini adalah gambar pempek.



Gambar 45. Pempek dan Susu

Jumlah pempek yang akan dimakan oleh remaja tersebut menurut peraturan gizi seimbang yaitu sebanyak:

- Pempek kulit 1 buah + susu 1 kotak kecil
- Pempek kulit 1 buah + susu 1 kotak kecil
- Pempek kulit 1 buah + susu 1 kotak kecil
- Pempek kulit 1 buah + susu 1 kotak kecil
- Pempek kulit 1 buah + susu 1 kotak kecil

11. Makanan sebaiknya dikonsumsi ketika:
 - a. Beberapa saat setelah dimasak
 - b. 6 jam setelah dimasak
 - c. 12 jam setelah dimasak
 - d. 24 jam setelah dimasak
 - e. 2 x 24 jam setelah dimasak
12. Jenis pangan yang kita masak untuk makanan utama (contohnya untuk makan pagi, makan siang & makan malam) sebaiknya:
 - a. Terdiri dari satu jenis pangan saja (contohnya rebus singkong)
 - b. Terdiri dari dua jenis pangan (contohnya nasi dan sambal cabe)
 - c. Terdiri dari tiga jenis pangan (contohnya nasi, sambal cabe, rebus telur)
 - d. Terdiri dari empat jenis pangan (contohnya nasi, sambal cabe, rebus telur, tumis kangkung)
 - e. Terdiri dari lima jenis pangan (contohnya nasi, rebus telur, tumis kangkung, pisang, susu)
13. Merebus sayur bayam sebaiknya dilakukan dengan cara:
 - a. Sayur dimasak sampai bewarna hijau.
 - b. Sayur dimasak sampai bewarna agak coklat
 - c. Sayur dimasak sampai bewarna coklat muda
 - d. Sayur dimasak sampai bewarna coklat
 - e. Sayur dimasak sampai bewarna coklat tua
14. Pengolahan sayur bayam yang benar yaitu:
 - a. Sayur dicuci sebelum dipotong-potong, setelah itu dimasak
 - b. Sayur dipotong-potong setelah itu dicuci, setelah itu dimasak
 - c. Sayur dipotong-potong lalu dimasak
 - d. Sayur dicuci lalu dimasak
 - e. Sayur langsung dimasak
15. Membersihkan sayur bayam sebaiknya:
 - a. Dimasukkan ke dalam air di dalam panci
 - b. Disiram menggunakan air mengalir (air di kran)
 - c. Dibasuh di cucuran air hujan
 - d. Dicelupkan ke dalam air sungai
 - e. Dicelupkan ke dalam kolam
16. Makanan paling cepat pengolahannya yaitu:
 - a. Telur ceplok
 - b. Ikan goreng
 - c. Daging panggang
 - d. Gulai ayam
 - e. Sop ikan

17. Secara umum profesi yang terkait dengan pengolahan pangan dengan gaji tertinggi yaitu:
 - a. Tukang masak di rumah makan
 - b. Chef di restoran
 - c. Nutrisisionis (ahli gizi di masyarakat) di suatu instansi atau lembaga
 - d. Dietisien (ahli gizi klinis) di rumah sakit dan klinik
 - e. *Quality control* (pengawas mutu makanan) di perusahaan
18. Alat memasak yang paling banyak digunakan masyarakat di kota yaitu:
 - a. Tungku kayu
 - b. Kompor minyak tanah
 - c. Kompor gas
 - d. Kompor listrik
 - e. Oven
19. Air panas dapat kita peroleh dengan cepat, mudah dan menyenangkan melalui:
 - a. Air direbus di panci
 - b. Air direbus di rice cooker
 - c. Air dispenser
 - d. Air direbus di teko listrik
 - e. Air yang disimpan di termos

DAFTAR PUSTAKA

- Adil R. (2022, April 20). Galopuung Ngango, Bola-Bola Kenyal Isi Gula Merah yang Enak buat Buka Puasa. <https://food.detik.com/info-kuliner/d-6042287/galopuung-ngango-bola-bola-kenyal-isi-gula-merah-yang-enak-buat-buka-puasa>.
- Ajidarmawan. (2017, November 28). Kue Sapik. <https://budaya-indonesia.org/kue-sapik>.
- Chandraningsih F. 1997. Perilaku Konsumen Makanan Tradisional Sunda (Studi Kasus di Rumah Makan Sunda Ponyo dan Bu Mimi, Kotamadya Bogor). [skripsi]. Bogor. Fakultas Pertanian. Institut Pertanian Bogor.
- Dapur 5 Saudara. (2021, 22 Desember). Cara Membuat Cangkang palito Daun dengan Mudah dan Anti Gagal. <https://www.youtube.com/watch?v=Yl8BUEo3PKA>.
- Dapur 5 Saudara. (2022, 12 Januari). Kue Palito Daun Khas Kampar. <https://www.youtube.com/watch?v=Yl8BUEo3PKA>.
- Dinas Kominfo Provinsi Jawa Timur. 2019. Teliti Prospek Cincau Hitam, Prof Dewanti Dikukuhkan Guru Besar UB Malang. <https://kominfo.jatimprov.go.id/read/umum/teliti-prospek-cincau-prof-dewanti-dikukuhkan-guru-besar-ub-malang>.
- Efendy A. (2022, November 20) Tape Singkong Homemade. <https://cookpad.com/id/resep/16296071-tape-singkong-homemade>.
- Elang Perkasa. (2018, Juli 04). Kue Sapik. <https://www.ayokepariaman.id/2018/07/04/kue-sapik/>.
- Endeus. (2023). Resep Es Laksamana Mengamuk yang Super Segar. <https://endeus.tv/resep/es-laksamana-mengamuk-yang-manis-dan-super-segar/testi-diskusi>.
- Esterju P. (2022, Maret 28). Resep Cemilan Khas Padang Ganepo Singkong [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=i9uJlcqxAgg>.
- Fadila HN. (2023) *Produksi dan Pemasaran Kue Kembang Goyang dengan Penambahan Tepung Ubi Ungu*. Politeknik Negeri Jember.
- Fahrezi IA. 2020. Laksamana Mengamuk. Pekanbaru: Universitas Riau.
- Harlina N. 2018. Guruhnya kerupuk ganepo olahan singkong khas Payakumbuh. Padang : Antara Sumbar.
- Heleni S, Putra EA, Khairani F, Napitupulu EY, Sinaga NET, Sinaga TO, Marshelli, Wulandari M, Alijati MR dan Joitsa T. (2022). Inovasi Makanan Tradisional Lomang Sebagai Proyek Penguatan Profil Pelajar Pancasila (P5) Pada SMPN 6 Kuantan Mudik. *KALANDRA Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(5), 148–153. <https://doi.org/10.55266/jurnalkalandra.v1i5.177>.
- Hidayat. 2006. *Mikrobiologi Industri*. Yogyakarta: C.V Andi Offset.
- IDN Times Sumur. 2023. Intip Usaha Pembuatan Lengkong Milik Ramli, Omzet Naik Saat Ramadhan. <https://sumut.idntimes.com/business/economy/indah-permatasari-lubis/intip-usaha-pembuatan-lengkong-milik-ramli-omzet-naik-saat-ramadan?page=all>.
- Jumiati, Ratnasari D dan Sudianto A. (2019). Pengaruh Penggunaan Ekstrak Kunyit (*Curcuma domestica*) Terhadap Mutu Kerupuk Cumi (*Loligo sp.*). *Jurnal Ilmiah Perikanan dan Kelautan*, 11(1), 55-61.
- Kementerian Kesehatan RI. 2018. Tabel Komposisi Pangan Indonesia. Jakarta.
- Kementerian Kesehatan RI. 2019. Aksi Bergizi "Hidup Sehat Sejak Sekarang untuk Remaja Kekinian". Jakarta: Kementerian Kesehatan RI

- Kompas Klasika. (2015). Inovasi Menaikkan Kasta Minuman Cendol. <https://klasika.kompas.id/baca/inovasi-menaikkan-kasta-minuman-cendol/>.
- Kristina, RT. 2019. Identifikasi Formalin Pada Cincau Hitam (Mesona Palustri) yang di Jual di Pasar Petisah Kota Medan. Medan: Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan.
- Kuretangin D. (2020, April 12). Resep Kue Sapik/Semprong Tepung Beras Sumatera Barat. <https://cookpad.com/id/resep/12085170-resep-kue-sapik-semprong-tepung-beras-sumatera-barat>.
- Laman Riau. (2021, 16 April). Palito Daun, Menu Khas Buka Puasa dari Kampar. <https://lamanriau.com/2021/04/16/palito-daun-menu-khas-buka-puasa-dari-kampar/>.
- Lazuardi E. (2023, April 21). Kue Sopik, Kue Klasik Orang Minang yang Bikin Lebaran Jadi Asyik. <https://thr.kompasiana.com/birulazuardi/6441f73ea7e0fa0f6d6baa66/kue-sapik-kue-klasik-orang-minang-yang-bikin-lebaran-jadi-asyik?page=all>.
- Lestari WF. (2022, Juli 2). Inovasi Mokaf untuk Kembang Goyang yang Legendaris, <https://mijil.id/t/inovasi-mokaf-untuk-kembang-goyang-yang-legendaris/5034>.
- Nuhman. 2019. Pengaruh Penggunaan Ekstrak Kunyit (Curcuma domestica) Terhadap Mutu Kerupuk Cumi (Loligo sp.). JIPK (Jurnal Ilm. Perikan. dan Kelautan) 11, 55–61.
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019 tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia. Indonesia.
- Pratama N. 2022. 6 Khasiat Cincau Hitam Bagi Kesehatan Tubuh, Bisa Menurunkan Resiko Penyakit Jantung dan Stroke. <https://kalim.tribunnews.com/2022/01/05/6-khasiat-cincau-hitam-bagi-kesehatan-tubuh-bisa-menurunkan-risiko-penyakit-jantung-dan-stroke?page=all>.
- Pujungwati GT. 2023. Resep Kembang Goyang Gurih. <https://www.fimela.com/food/read/5014655/resep-kembang-goyang-gurih?page=2>.
- Pusat Data dan Informasi Produk Kreatif. (2021, 18 Oktober). Kue Palito Daun. <https://pdipkreatif.id/detail/kuliner/296/kue-palito-daun>.
- Pusat Teknologi Terapan Kesehatan dan Epidemiologi Klinik, Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan Indonesia. 2014. Buku Foto Makanan. Bogor: Kementerian Kesehatan.
- Rafenelli. (2014, Juli 06). Makanan Khas Kampar dan Riau. <https://rafenelli.blogspot.com/2014/07/makanan-khas-kampar.html>
- Rahayu WP, Pambayun R, Ardiansyah, Giyatmi, Santoso U. 2018. Ensiklopedia Produk Pangan Indonesia Jilid 2. Bogor: IPB Pres.
- Ramadhani S, Maulida RG, Nurlena. 2021. Inovasi Lapek Bugih Dari Buah Sukun. eProceedings Appl. Sci. 7, 1512–1520.
- Ramadhani. 2013. Lemang Tapai Khas Bengkulu, Sumatera Barat. <https://www.sarihusada.co.id/Nutrisi-Untuk-Bangsa/Aktivitas/Jelajah-Gizi/Lemang-Tapai-Khas-Bengkulu-Sumatera-Barat>.
- Riauku. (2013, 4 Februari). Kue Khas Daerah Palito Daun Raih Rekor MUR. <https://riauku.wordpress.com/2013/02/04/kue-khas-daerah-palito-daun-raih-rekor-muri/>.
- Riau Magazine. (2021, April 21). Lopek Bugi Kampar, Jajanan Wisata Oleh-Oleh Riau Khas Kampar) <https://www.riaumagz.com/2020/02/lopek-bugi-kampar-jajanan-wisata-riau.html>.
- Rizky T. (2020, Oktober 27). Lopek Bugi, Kuliner Tradisional Kampar, Warisan Nenek Moyang yang Masih Eksis Hingga Kini.

- <https://tribunpekanbarutravel.tribunnews.com/2020/10/27/lopek-bugi-kuliner-tradisional-kampar-warisan-nenek-moyang-yang-masih-eksis-hingga-kini?page=all>
- Rukita. (2023, Oktober 24). Cara Membuat Cincau Hitam, Mudah dan Praktis. <https://www.rukita.co/stories/cara-membuat-cincau-hitam>.
- Samra R. A dan Wirnelis S. (2023). Kualitas Kue sapik Dilihat dari Substitusi Tepung Kacang Hijau. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 26551–26556.
- Santoso. 2000. *Masakan Khas Indonesia*. Surabaya: CV Media Utama.
- Selma Wahida. (2017, Februari 17). Lopek Bugi Buah Naga. <https://selmawahida.blogspot.com/2017/02/lopek-bugi-buah-naga.html>.
- Supardi. (2023, Oktober 30). Kue Sopik Patin Kampar Raih Juara 3 Lomba Inovasi Produk Pengolahan Perikanan Tingkat Nasional. <https://mediacenter.kamparkab.go.id/artikel-detail/2052/kue-sopik-patin-kampar-raih-juara-3-lomba-inovasi-produk-pengolahan-perikanan-tingkat-nasional>.
- Sondang, ----. Lomang Tapai Khas Minangkabau, Kolaborasi Apik Beras Ketan Putih dan Hitam. <https://id.theasianparent.com/Lomang-tapai>.
- Swari. (2020, December 18). Apakah Manfaat Tape Singkong Bermanfaat Buat Tubuh? Retrieved August 4, 2021, from [hellosehat.com: https://hellosehat.com/nutrisi/fakta-gizi/manfaat-tape-singkong/](https://hellosehat.com/nutrisi/fakta-gizi/manfaat-tape-singkong/).
- Tarigan, 1988. *Pengantar Mikrobiologi*. Jakarta.
- Tyas WW. (2021, April 14). Resep Es Laksamana Mengamuk, Minuman Khas Kepri Jadi Menu Buka Puasa Favorit. <https://batam.tribunnews.com/2021/04/14/resep-es-laksamana-mengamuk-minuman-khas-kepri-jadi-menu-buka-puasa-favorit>.
- Wahida S. (2017, Februari 17). Lopek Bugi Buah Naga. <https://selmawahida.blogspot.com/2017/02/lopek-bugi-buah-naga.html>
- Wikipedia, (2023, Oktober 25). Laksamana Mengamuk. https://id.wikipedia.org/wiki/Laksamana_mengamuk#.
- Wiyanti N. (2023, November 20). 5 Fakta Galopuung Ondam, Jajanan Khas Riau yang Legitnya Nagih. <https://www.idntimes.com/food/diet/sha-kookie/fakta-galopuung-ondam-jajanan-khas-riau-c1c2?page=all>.
- Yanti NF. 2017. Modal Sosial Pada Usaha Rubik Ganepo di Jorong Padang Kandi Nagari VII Koto Talago Kecamatan Guguk Kabupaten Lima Puluh Kota. *JOM FISIP* 4, 1–15.
- Yolanda MA. (2017 Agustus 14). Galopuung Ondam (Klepon Rendam Santan) Enak Pakai Banget. <https://cookpad.com/id/resep/3163800-galopuung-ondam-klepon-rendam-santan-enak-pakai-banget>.
- Yovani 2019. Lomang tapai: makanan Melayu kuno di tradisi Minangkabau. *Jurnal Makanan Etnik Yova*.

