

KANDUNGAN ZAT GIZI MAKANAN KHAS YOGYAKARTA

Tim Penulis

Lily Arsanti Lestari

Puspita Mardika Sari

Fasty Arum Utami

GADJAH MADA UNIVERSITY PRESS

DAFTAR ISI

PRAKATA	v
DAFTAR ISI	vii
BAB I ANALISIS KANDUNGAN GIZI MAKANAN TRADISIONAL YOGYAKARTA	1
A. Latar Belakang	1
B. Pentingnya Analisis Kandungan Zat Gizi Suatu Makanan	1
C. Cara <i>Sampling</i> dan Preparasi Sampel.....	2
D. Penentuan Kadar Air	4
E. Penentuan Kadar Abu	7
F. Penentuan Kadar Protein	10
G. Penentuan Kadar Lemak	13
H. Penentuan Kadar Karbohidrat	16
BAB II MAKANAN SELINGAN DAN KUE-KUE KHAS YOGYAKARTA	21
A. Makanan Kering	21
1. Ampyang	21
2. Geplak	23
3. Peyek Mbok Tumpuk	24
4. Manggleng	25
5. Ukel dan Banjar	27
B. Makanan Semibasah	29
1. Yangko	29
2. Kembang Waru	31
3. Geblek	32
4. Bakpia	34
C. Makanan Selingan Basah	35
1. Bubur Garut	35
2. Bubur Gempol	37
3. Jadah Manten	38
4. Wajik, Jadah, Tempe, dan Tahu Bacem Kaliurang	40

5.	Legomoro	43
6.	Lupis	45
7.	Mata Kebo	46
8.	Growol	48
9.	Getuk	52
10.	Ongol-Ongol	53
11.	Lemet	55
12.	Gatot	57
13.	Tiwul	60
14.	Kipo	62
15.	Jongkong	64
16.	Mento	66
17.	Grontol	67
18.	Caranggesing	69
19.	Sanggabuwana	71
20.	Tempe Benguk Besengek	73
21.	Sagon	75
BAB III MAKANAN UTAMA KHAS YOGYAKARTA		77
A.	Nasi Lengkap	77
1.	Nasi Gudeg	77
a.	Gudeg Nangka Muda (Gori)	77
b.	Gudeg Manggar	80
2.	Nasi Merah Wonosari	82
B.	Aneka Mi	84
1.	Mi Pentil	84
2.	Mi Lethek	86
3.	Mi Jawa	89
C.	Makanan Berbahan Sayuran	91
1.	Lotek	91
2.	Gudangan	94
3.	Soto Kadipiro	96
4.	Sate Jamur Jejamuran	98
5.	Tongseng Jamur Jejamuran	100
6.	Soto Pak Sholeh Al Barokah	101
D.	Berbahan Daging Ayam	103
1.	Ayam Goreng Kalasan (Ny. Suharti)	103
2.	Ayam Goreng Bacem (Mbok Sabar)	104
E.	Berbahan Ikan dan Sejenis	106
1.	Gurami Bakar	106
2.	Sambal Belut dan Belut Goreng.....	107

F. Makanan Berbahan Lain-Lain (Daging Sapi, Daging Kambing, Tahu, dan Lain-Lain)	110
1. Sate Karang	110
2. Sate Klathak	111
3. Sambal Goreng Printil	112
4. Brongkos Tempel	113
BAB IV MINUMAN TRADISIONAL	115
A. Wedang Secang	115
B. Wedang Uwuh	116
C. Wedang Ronde	117
D. Kopi Joss	118
E. Dawet Ganyong	119
BAB V RINGKASAN KANDUNGAN ZAT GIZI MAKANAN KHAS YOGYAKARTA	120
A. Makanan Selingan dan Kue-Kue Khas Yogyakarta	120
B. Makanan Utama Khas Yogyakarta	122
BAB VI KEAMANAN MAKANAN	124
A. Penilaian Keamanan Makanan	124
1. <i>Hazard Analysis and Critical Control Point</i> (HACCP)	125
2. Penilaian dengan Instrumen Skor Keamanan Pangan	126
3. Penilaian dengan <i>Check List</i> Laik Sanitasi dan Higiene	129
B. Penyakit Bawaan Makanan (<i>Foodborne Disease</i>)	132
1. Potensi Bahaya Biologis (Mikrobiologis) pada Makanan	133
2. Potensi Bahaya Kimia dan Fisik pada Makanan.....	138
C. Penggunaan Bahan Tambahan Pangan (BTP)	143
BAB VII DAFTAR UKURAN RUMAH TANGGA DAN ANGKA KECUKUPAN GIZI	157
A. Daftar Ukuran Rumah Tangga	157
B. Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan	164
DAFTAR PUSTAKA	172
TENTANG PENULIS	175