

# Daftar Isi

Kata Pengantar — v  
Daftar Isi — vii  
Daftar Gambar — ix

BAB I PENDAHULUAN — 3

BAB II SUP NUSANTARA — 7

- 2.1 Riwayat Sup Nusantara — 7
  - 2.2 Sup dan Budaya Masyarakat Indonesia — 10
  - 2.3 Ragam Sup di Indonesia Berdasarkan Bahan Baku — 12
  - 2.4 Manfaat Sup dan Bahan Bakunya Bagi Kesehatan — 25
  - 2.5 Resep Sup Nusantara — 31
- Daftar Pustaka — 76

BAB III MAKANAN BERBASIS MI DAN VARIANNYA — 79

- 3.1 Riwayat Mi — 79
- 3.2 Mi dan Budaya Masyarakat Indonesia — 82
- 3.3 Ragam Mi — 84

- 3.4 Bahan Baku dan Zat Berbahaya yang Dapat Ditambahkan Pada Mi dan Bakso — 99
- 3.5 Resep Mi Nusantara — 106
- Daftar Pustaka — 149

#### BAB IV SET MENU NASI NUSANTARA — 153

- 4.1 Riwayat Nasi — 154
- 4.2 Nasi dan Budaya Masyarakat Indonesia — 158
- 4.3 Jenis Beras Serta Teknik Menanak Nasi — 160
- 4.4 Macam-Macam Nasi — 163
- 4.5 Berbagai Macam Set Menu Nasi Nusantara — 164
- Daftar Pustaka — 258

#### BAB V NASI GORENG NUSANTARA — 263

- 5.1 Riwayat Nasi Goreng — 263
- 5.2 Nasi Goreng dan Budaya Masyarakat Indonesia — 264
- 5.3 Bahan Baku Nasi Goreng — 266
- 5.4 Kandungan Gizi Bahan Baku Nasi Goreng — 267
- 5.5 Resep Nasi Goreng Nusantara — 270
- Daftar Pustaka — 328

#### BAB VI MAKANAN BERBASIS SAYURAN — 331

- 6.1 Riwayat Makanan Tradisional Berbasis Sayuran — 331
- 6.2 Bahan Baku Pada Makanan Berbasis Sayuran dan Manfaatnya Bagi Kesehatan — 334
- 6.3 Ragam Makanan Tradisional Populer Berbasis Sayuran — 341
- 6.4 Resep — 353
- Daftar Pustaka — 382

Glosarium — 385

Tentang Akademi Kuliner Indonesia — 391

Biografi — 393

# Daftar Gambar

- Gambar 1 Sup Konro (Dokumentasi Pribadi) — 16
- Gambar 2 Sup buntut sapi (Dokumentasi Pribadi) — 17
- Gambar 3 Rawon (Dokumentasi AKI) — 19
- Gambar 4 Sup senerek (Dokumentasi Pribadi) — 20
- Gambar 5 Sup kambing Betawi (Dokumentasi Pribadi) — 42
- Gambar 6 Mi Aceh (Dokumentasi Pribadi) — 85
- Gambar 7 Mi goreng Jawa (Dokumentasi Pribadi) — 86
- Gambar 8 Mi kocok Cirebon (Dokumentasi Pribadi) — 87
- Gambar 9 Mi toprak (Dokumentasi Pribadi) — 88
- Gambar 10 Mi onglklok (Dokumentasi Pribadi) — 92
- Gambar 11 Mi ayam (Dokumentasi Pribadi) — 96
- Gambar 12 Mi yamin (Dokumentasi Pribadi) — 97
- Gambar 13 Bakso sapi (Dokumentasi Pribadi) — 99
- Gambar 14 Nasi tutug oncom komplit (Dokumentasi AKI) — 154
- Gambar 15 Nasi merah komplit. (Dokumentasi AKI) — 154
- Gambar 16 Nasi kapau Uni Lis (Dokumentasi AKI) — 165
- Gambar 17 Nasi gudeg (Dokumentasi Pribadi) — 199
- Gambar 18 Nasi krawu (Dokumentasi Pribadi) — 203
- Gambar 19 Suasana warung pecel (Dokumentasi Pribadi) — 213

- Gambar 20 Nasi liwet (DokumentasiPribadi) — 229  
Gambar 21 Nasi kuning Ternate (DokumentasiPribadi) — 234  
Gambar 22 Nasi goreng daging sapi (DokumentasiPribadi) — 264  
Gambar 23 Nasi goreng daging kambing (DokumentasiPribadi) — 282  
Gambar 25 Nasi goreng desa (DokumentasiPribadi) — 307  
Gambar 26 Pecel pincuk (Dokumentasi Pribadi) — 341  
Gambar 27 Pecel ndeso (DokumentasiPribadi) — 343  
Gambar 28 Gado-gado (DokumentasiPribadi) — 344

ugmpress.ugm.ac.id