

Daftar Isi

Kata Pengantar — v

Daftar Isi — vii

Daftar Gambar — ix

BAB I PENDAHULUAN — 3

BAB II HIDANGAN SEPIRING LENGKAP DALAM BUDAYA
MASYARAKAT INDONESIA — 7

BAB III RAGAM HIDANGAN SEPIRING LENGKAP — 13

3.1. Bubur — 13

3.2. Ketupat — 33

3.3. Lontong — 51

3.4. Sompil — 62

3.5. Hidangan Sepiring Lengkap yang Mengandung Daging Sapi
dan Ikan — 63

3.6. Tahu — 72

3.7. Mie (Laksa) — 80

3.8. Rujak — 84

3.9. Papeda — 87

BAB IV MANFAAT GIZI BAHAN DALAM MENU SEPIRING LENGKAP — 89

- 4.1. Bahan Utama — 89
- 4.2. Kuah — 94
- 4.3. Bumbu Rempah — 97
- 4.4. Bumbu — 99
- 4.5. Sayuran — 102
- 4.6. Pelengkap — 104

BAB V RESEP HIDANGAN SEPIRING LENGKAP — 109

- 5.1. Resep Penyusun Utama Menu Sepiring Lengkap — 109
- 5.2. Resep Menu Sepiring Lengkap di Sumatera — 112
- 5.3. Resep Menu Sepiring Lengkap di Jawa — 143
- 5.4. Resep Menu Sepiring Lengkap di Bali — 228
- 5.5. Resep Menu Sepiring Lengkap di Maluku — 233
- 5.6. Resep Menu Sepiring Lengkap di Papua — 236
- 5.7. Resep Makanan Sepiring Lengkap di Sulawesi — 237
- 5.8. Resep Menu Sepiring Lengkap di Kalimantan — 240

BAB VI MAKANAN TRADISIONAL BERBASIS BUAH SEGAR YANG POPULER — 249

- 6.1. Ragam Makanan Berbasis Buah-buahan yang Populer — 250
- 6.2. Olahan Berbasis Buah Segar — 255
- 6.3. Kandungan Gizi Buah-buahan Segar dan Manfaat bagi Kesehatan — 266
- 6.4. Resep Makanan Berbasis Buah-buahan — 268

Daftar Pustaka — 277

Biografi — 287

Tentang Akademi Kuliner Indonesia — 285

Daftar Gambar

- Gambar 1. Ketupat (dok. pribadi) — 110
- Gambar 2. Lontong (dok. pribadi) — 110
- Gambar 3. Ketupek Pitalah (dok. Nur Reyza Putri) — 123
- Gambar 4. Lontong Medan (dok. pribadi) — 126
- Gambar 5. Ketoprak (dok. pribadi) — 169
- Gambar 6. Kupat Tahu Magelang (dok. pribadi) — 181
- Gambar 7. Lontong Balap (dok. pribadi) — 186
- Gambar 8. Lontong Kupang (dok. pribadi) — 196
- Gambar 9. Bakso Lombok Uleg (dok. pribadi) — 205
- Gambar 10. Batagor (dok. pribadi) — 207
- Gambar 11. Siomay (dok. pribadi) — 210
- Gambar 12. Tahu Gimbal (dok. pribadi) — 216
- Gambar 13. Tahu Gunting (dok. pribadi) — 222
- Gambar 14. Laksa Bogor (dok. Azis Amirulbahar) — 224
- Gambar 15. Rujak Cingur (dok. pribadi) — 227
- Gambar 16. Papeda Ikan Kuah Kuning (dok. pribadi) — 237
- Gambar 17. Lontong Banjar (dok. Epril Marulitua Purba) — 246
- Gambar 18. Rujak Manis (dok. pribadi) — 253
- Gambar 19. Asinan Buah (dok. pribadi) — 254

- Gambar 20. Sale Pisang (dok. pribadi) — 264
Gambar 21. Sale Anggur/Sale Khas Pacitan — 265
Gambar 22. Manggulu (dok. Mardiyah, dkk) — 266
Gambar 23. Manggulu (dok. pribadi) — 266

ugmpress.ugm.ac.id