

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