

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