

ISSN : 2302 - 8475  
E-ISSN : 2581 - 1045

# JURNAL GASTRONOMI INDONESIA

Volume 5 Nomor 1 September 2017



Pusat Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat  
**SEKOLAH TINGGI PARIWISATA NUDA DUA BALI**

Jurnal Gastronomi Indonesia ■ Volume 5 ■ Nomor 1 ■ Hal. 1 - 88

## JURNAL GASTRONOMI INDONESIA

ISSN: 2302-8475 E-ISSN : 2581 - 1045

Volume 5 Nomor 1 September 2017

---

- EKSPLORASI MAKANAN TRADISIONAL BALI DI  
KABUPATEN BANGLI  
**A.A. KETUT ALIT PUJAWAN & NI PUTU EKA TRISDAYANTI .....** 1 - 12
- PENGARUH PEMBERIAN BAKING SODA TERHADAP  
KUALITAS MIE BASAH  
**MARIO SYARIF & I NYOMAN SUKANA SABUDI .....** 13- 24
- KEPUASAN DAN LOYALITAS KONSUMEN RESTORAN  
McDonald's DI KOTA DENPASAR  
**PUTU MIRA ASTUTI PRANADEWI .....** 25- 43
- PERBANDINGAN KARAKTERISTIK WINE LOKAL DAN  
WINE AUSTRALIA DENGAN BERBAHAN DASAR  
*GRAPE VARIETY* CHARDONNAY  
(STUDI KASUS UJI ORGANOLEPTIK)  
**NI LUH SUASTUTI & IDA AYU YULYARINI SUGIANTARI .....** 44-58
- TINGKAT KEPUASAN WISATAWAN TERHADAP WISATA KULINER  
DI KABUPATEN BADUNG  
(*Studi Kasus : Kawasan Pantai Kedonganan*)  
**I WAYAN MERTHA & NOVANTI MURNI PRASETYAWATI .....** 59-74
- KOMODIFIKASI GUDEG YOGYAKARTA DAN PENGEMBANGAN  
DALAM INDUSTRI PARIWISATA  
**SUNAR .....** 75- 88

# **JURNAL GASTRONOMI INDONESIA**

ISSN. 2302 - 8475  
Volume 3 Nomor 1 Juni 2015

---

## **Penyunting Ahli / Mitra Bestari:**

**Prof. Dr. H.M. Ahman Sya**

*Deputi Pengembangan Kelembagaan Kepariwisataaan Kemenpar RI*

**Dr. I Made Suradnya, M.Sc.**

*Akademi Senior Bidang Hospitaliti & Pariwisata*

**Dr. Ir. Sri Naruki, M.Si.**

Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta

**Ir. A.A. Putu Agung Suryawan Wiranatha, M.Sc., Ph.D.**

*Ketua Konsorsium Riset Pariwisata*

*Universitas Udayana, Denpasar*

**Ir. Ida Bagus Wayan Gunam, MT., Ph.D.**

Universitas Udayana

**Drs. Joko Suyono, M.Sc.**

STP Bandung

**Chef Widjiono Yono Purnomo**

Chef & Pemilik Restoran Indonesia di New York USA

# **JURNAL GASTRONOMI INDONESIA**

**Pembina : Ketua Sekolah Tinggi Pariwisata Nusa Dua Bali**

**Penanggung Jawab**

Drs. Dewa Gede Ngurah Byomantara, M.Ed.

**Ketua Redaktur**

Dr. I Wayan Mertha, SE., M.Si.

**Wakil Ketua Redaktur**

Putu Diah Sastri Pitanatri, S.ST.Par., M.Par

**Penyunting Editor**

Sunar, S..Pd., M.Agb (Koor)

I Made Rumadana, SE., M.Par

Ir. I Nyoman Sukana Sabudi, MP

**Desain Grafis**

Putu Gargita (Koor)

I Putu Bali Pradika, S.Kom.

I Made Budi, S.Kom

**Sekretariat**

I Wayan Giriana (Koor)

Ni Komang Putri Ermayani, S.Pd.

I Gusti Nyoman Arsana, SE

I Nyoman Rinala, SE., M.Pd.

I Made Dwi Suryawan, SE.

**Jurnal Gastronomi Indonesia** Diterbitkan oleh Pusat Penelitian dan Pengabdian Pada Masyarakat, Sekolah Tinggi Pariwisata (STP) Bali sekali setahun pada bulan juni, pertama kali terbit bulan Juni 2012

Alamat Penyunting : Pusat Penelitian dan Pengabdian Pada Masyarakat, STP Nusa Dua Bali, Jl. Darmawangsa, Bukit Kampial, P.O. Box 2 Nusa 80363 Bali,  
Telepon : (0361) 773537, 773538, Fax : (0361) 774821, E-mail : puslit@stpbbali.ac.id

## **EKSPLORASI MAKANAN TRADISIONAL BALI DI KABUPATEN BANGLI**

**A.A. KETUT ALIT PUJAWAN**

aalitpujawan@yahoo.com

Program Studi Manajemen Tata Boga  
Sekolah Tinggi Pariwisata Nusa Dua Bali  
Jl. Dharmawangsa, Kampial, Nusa Dua Bali, Telp: (0361) 773537

**NI PUTU EKA TRISDAYANTI**

eka.trisdayanti@yahoo.com

Program Studi Manajemen Tata Boga  
Sekolah Tinggi Pariwisata Nusa Dua Bali  
Jl. Dharmawangsa, Kampial, Nusa Dua Bali, Telp: (0361) 773537

### **ABSTRACT**

*Traditional Balinese food is one of the nation's cultures inherited by the ancestors that are increasingly eroded and will slowly be abandoned. In view of these facts, the traditional Balinese food needs to be explored for inventory and documentation that can later be preserved and introduced to local and international communities to strengthen the nation's identity. In this research the object of research is the traditional culinary in Bangli regency. The location of the data was collected in all subdistricts in Bangli District, Bangli Subdistrict, Susut Subdistrict, Tembuku Subdistrict, and Kintamani District. Data collection is done in traditional markets, where traditional culinary sellers, at home. Technique of collecting data of this research that is by way of survey. The survey conducted interviews with producers who produce / sell the traditional food. The survey was conducted by visiting and interviewing respondents directly by using a list of questions of information desired from the respondents, especially regarding the names of the traditional foods being processed, the materials used, and the processing. Data analysis technique of this research is descriptive qualitative. Based on research result, the number of Balinese traditional food in Regency of Bangli counted 90 species, consisting of 4 types (4,4%) main food, 47 kinds (52,2%) side dish consisting of 40,4% vegetable side dishes And 59.6% of animal products, 34 types (37.8%) of snack, and 5 (5.6%) beverages. The ingredients used in this traditional culinary manufacture are sourced from the local (local) area, but there are also some ingredients sourced from other regions. Regarding the processing of traditional*

*culinary in Bangli regency, the method used is still traditional. In addition, the method used is still hereditary without referring to the recipe and still use the habit. The cooking methods used in traditional culinary making in Bangli Sub-district consist of: steamed, boiled, baked, pan-fried, and fried. However, some traditional culinary in Bangli regency is processed without using cooking process, such as in making some beverages, such as loloh cemcem, loloh turmeric and daluman where the ingredients are used only water is taken only.*

*Keywords: Exploration, Traditional Food, Bangli*

## **PENDAHULUAN**

Pengembangan pariwisata di Bali tidak terlepas dari adanya kuliner sebagai salah satu daya tarik wisata. Wisatawan yang berkunjung ke suatu daerah tentunya ingin mencoba pangan tradisional daerah tersebut. Pangan tradisional merupakan pangan yang sudah turun temurun dihasilkan atau dikonsumsi, menggunakan bahan yang dihasilkan lokal, diolah secara khas di suatu daerah (Suter, 2014). Pangan tradisional di Bali sangat beragam yang tersebar di seluruh Kabupaten/kota, menggunakan bahan baku yang tersedia secara lokal dan memiliki citarasa yang disukai oleh masyarakat dan wisatawan di Bali. Makanan tradisional Bali tidak hanya berfungsi sebagai konsumsi sehari-hari, akan tetapi di dalamnya juga terdapat warisan budaya, unsur obat-obatan, serta sekaligus sebagai sarana pelaksanaan adat dan tradisi. Makanan tradisional Bali mempunyai peranan penting sebagai daya tarik wisata karena makanan juga bisa menjadi pusat pengalaman wisatawan itu

tersendiri yang ingin mendapat pengalaman tidak saja dari keindahan alam, tetapi juga makanan tradisional yang disajikan.

Pangan tradisional memiliki nilai yang sangat strategis yaitu ikut mempercepat proses diversifikasi konsumsi pangan yang beragam, bergizi, serta aman. Hal ini disebabkan karena pangan tradisional jumlahnya banyak, jenisnya beragam dan memiliki nilai gizi yang cukup, serta aman dikonsumsi karena dalam pengolahannya pada umumnya tidak menggunakan bahan tambahan kimia yang berbahaya. Di samping itu bahan-bahan yang digunakan adalah bersifat lokal (tidak diimpor) sehingga tidak tergantung kepada daerah atau negara lain. Saat ini ada kecenderungan masyarakat termasuk wisatawan domestik dan wisatawan asing yang datang ke Bali memilih makanan alamiah termasuk didalamnya makanan tradisional karena alasan lebih kecilnya resiko mendapat gangguan kesehatan dibandingkan dengan bila mengkonsumsi



makanan modern yang umumnya kaya lemak dan gula yang berisiko tinggi mendapat serangan jantung dan penyakit kencing manis (Yusa dan Suter, 2013).

Makanan tradisional Bali diperlukan untuk memperkuat identitas bangsa. Seperti halnya di beberapa Negara yang secara aktif dan tegas memperkenalkan makanannya kepada dunia dalam rangka memperkuat bangsanya. Disamping itu, dari segi pelestarian makanan juga dapat menambah ekonomi (devisa) Negara, ketahanan nasional, dan menjaga harga diri bangsa. Namun makanan tradisional Bali yang merupakan warisan budaya kemungkinan secara perlahan dapat terkikis dan ditinggalkan. Hal tersebut bisa terjadi karena dampak dari pasar bebas dan globalisasi. Pada era globalisasi saat ini makanan tradisional muncul berdampingan dengan makanan modern produk negara lain. Hal tersebut dapat dilihat sebagian anak-anak muda menganggap makanan asing adalah jenis makanan yang bergengsi. Ditambah lagi masyarakat Bali sendiri juga belum banyak mengetahui makanan tradisional Bali. Hal ini dibuktikan dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Agustini (2016) di salah satu kecamatan di Kabupaten Bangli; 56,7% pengetahuan masyarakatnya kurang terhadap ragam makanan tradisional Bali yang ada di wilayah kecamatannya.

Adapun data mengenai jumlah dan jenis pangan tradisional yang ada di Bali

pada saat ini belum diketahui secara pasti. Berdasarkan hasil survei yang dilakukan tahun 1999 oleh Pusat Kajian Makanan Tradisional (PKMT) Universitas Udayana yang dilaporkan oleh Suter, *et al.* (1999) di daerah Bali ada 281 jenis makanan, 174 jajanan dan 73 jenis minuman. Penelitian sebelumnya tentang kajian makanan tradisional Bali pernah dilakukan di Kabupaten Gianyar Bali tahun 2013. Terdapat 108 jenis makanan tradisional Bali di Kabupaten Gianyar yang terdiri dari 44 lauk pauk, 47 jajanan, dan 17 jenis minuman (Yusa dan Suter, 2013), namun belum mengeksplor mengenai bahan utama dan pengolahan makanan tersebut.

Berdasarkan permasalahan tersebut, maka makanan tradisional Bali perlu dieksplorasi, diinventarisasi, dan didokumentasikan yang nantinya bisa dilestarikan dan diperkenalkan kepada masyarakat lokal dan internasional untuk memperkuat identitas bangsa dan menjadi ketertarikan tersendiri terhadap para wisatawan. Penelitian eksplorasi makanan Bali ini diawali di Kabupaten Bangli, karena pengetahuan masyarakatnya terhadap bahan utama, teknik pengolahan, dan kaitannya dengan sosial budaya dari makanan tradisional Bali masih sangat kurang. Hal ini berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Agustini (2016) di Kecamatan Bangli Kabupaten Bangli, 50% responden pengetahuan masyarakatnya sangat kurang terhadap bahan utama, teknik pengolahan, dan kaitannya dengan sosial budaya dari

makanan tradisional Bali di wilayah kecamatannya. Atas dasar pertimbangan tersebut di atas dan Kabupaten Bangli menjadi salah satu pusat pengembangan pariwisata di daerah Bali, maka dilakukan pendataan pangan tradisional Bali di Kabupaten Bangli dengan tujuan untuk mengetahui jumlah, jenis, bahan, dan pengolahan makanan tradisional Bali. Penelitian eksplorasi makanan Bali ini diawali di Kabupaten Bangli, dengan harapan untuk kabupaten lain dapat dilakukan pada penelitian berikutnya.

## **METODE**

Dalam penelitian ini yang menjadi objek penelitiannya adalah kuliner tradisional di Kabupaten Bangli. Lokasi pengambilan data dilakukan di seluruh Kecamatan di Kabupaten Bangli yaitu Kecamatan Bangli, Kecamatan Susut, Kecamatan Tembuku, dan Kecamatan Kintamani. Pengambilan data dilakukan di pasar-pasar tradisional, di tempat penjual kuliner tradisional, di rumah, dll.

Dalam penelitian ini, sumber data yang digunakan adalah data primer dan data sekunder. Responden penelitian ini yaitu produsen atau pedagang kuliner tradisional.

Teknik pengumpulan data penelitian ini yaitu dengan cara survei. Survei dilakukan wawancara terhadap produsen yang memproduksi/menjual pangan tradisional untuk mendapatkan informasi mengenai nama jenis pangan tradisional yang diolah, bahan yang digunakan, dan proses pengolahannya.

Teknik analisis data penelitian ini adalah deskriptif kualitatif. Data jumlah makanan/minuman tradisional Bali di Kabupaten Bangli dipresentasikan jumlahnya berdasarkan jenisnya seperti lauk pauk, jajan, dan minuman. Hasil wawancara di lapangan disusun sistematis dan dinarasikan secara deskriptif. Untuk memudahkan dalam penyajian, beberapa data disajikan dalam bentuk tabel.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Gambaran Umum Lokasi Penelitian Kabupaten Bangli adalah sebuah kabupaten yang terletak di Provinsi Bali, Indonesia. Kabupaten Bangli terletak diantara 115°13'48" sampai 115°27'24" Bujur Timur dan 8°8' sampai 8°31'87" Lintang Selatan. Posisinya berada di tengah-tengah Pulau Bali sehingga merupakan satu-satunya kabupaten yang tidak memiliki pantai/laut. Luas Kabupaten Bangli tahun 2012 sebesar 520,81 km atau 9,25% dari luas Provinsi Bali, dengan ketinggian 100 – 2.152 m dpl, sehingga tanaman apa saja bisa tumbuh di daerah ini, curah hujan 1.947 mm/bulan, dan kelembaban 68% (BPS Kabupaten Bangli, 2016). Kabupaten Bangli terdiri dari 4 kecamatan, 4 kelurahan, dan 56 desa. Kecamatan-kecamatan tersebut yaitu Kecamatan Susut (49,31 km<sup>2</sup>), Kecamatan Bangli (56,26 km<sup>2</sup>), Kecamatan Tembuku (48,32 km<sup>2</sup>), dan Kecamatan Kintamani (366,92 km<sup>2</sup>). Ibu Kotanya berada di Kecamatan Bangli. Jarak dari Ibu Kota Kabupaten ke Ibu Kota Provinsi sekitar 40 km.



Walaupun tidak mempunyai wilayah laut, Kabupaten Bangli menyimpan sejumlah potensi yang menjanjikan seperti keindahan panorama gunung dan Danau Batur di Kintamani. Selain Danau Batur, terdapat beberapa objek wisata di Kabupaten Bangli antara lain Pura Kehen, Desa Penglipuran, Terunyan, Air Terjun Dusun Kuning, Desa Purbakala Batukaang, Pura Dalem Jawa (Langgar), Air Panas Penelokan.

### **Ragam, Bahan Utama dan Pengolahan Kuliner Tradisional di Kabupaten Bangli**

Berdasarkan hasil survei dan wawancara dilokasi penelitian, diperoleh beraneka ragam kuliner tradisional yang terdapat di Kabupaten Bangli. Kuliner tersebut terdiri dari makanan utama, lauk pauk, jajanan, dan minuman secara rinci dijelaskan dalam tabel di bawah ini.

**Tabel 1. Jumlah Makanan Tradisional Bali di Kabupaten Bangli**

Jenis	Jml	%	Ket.
Makanan utama	4	4,4%	
Lauk pauk	47	52,2%	Nabati : 19 (40,4%) Hewani : 28 (59,6%)
Jajanan	34	37,8%	
Minuman	5	5,6%	
<b>Total</b>	<b>90</b>	<b>100%</b>	

Sumber : Hasil Penelitian (2016)

Berdasarkan hasil penelitian, jumlah makanan tradisional Bali di Kabupaten Bangli sebanyak 90 jenis, yang terdiri dari 4 jenis (4,4%) makanan utama, 47 jenis (52,2%) lauk pauk yang terdiri dari 40,4% lauk pauk berbahan nabati dan 59,6% lauk pauk berbahan hewani, 34 jenis (37,8%) jajanan, dan 5 (5,6%) jenis minuman. Berdasarkan sumbernya, bahan-bahan yang digunakan dalam pembuatan kuliner tradisional ini bersumber dari daerah setempat (lokal), tetapi ada juga beberapa bahan yang bersumber dari daerah lain. Mengenai pengolahannya kuliner tradisional di

Kabupaten Bangli, metode yang digunakan masih bersifat tradisional.

Selain itu metode yang digunakan masih bersifat turun-temurun tanpa berpedoman pada resep dan masih menggunakan kebiasaan. Metode memasak yang digunakan dalam pembuatan kuliner tradisional di Kecamatan Bangli terdiri dari: dikukus, direbus, dipanggang, ditumis, dan digoreng. Sementara untuk pengertian direbus disini dibagi lagi menjadi tiga yaitu: direbus di dalam air mendidih dengan tujuan agar bahan makanan menjadi bebar-benar matang (*boil*),

direbus dengan tujuan tidak membuat makanan menjadi matang (*blanch*), dan direbus bersamaan dengan bumbu (*stew*). Selain yang diuraikan diatas, beberapa kuliner tradisional di Kabupaten Bangli diolah tanpa menggunakan proses

pemasakan, seperti dalam pembuatan beberapa minuman, *seperti loloh cemcem, loloh kunyit dan daluman* dimana bahan yang digunakan hanya diambil air perasannya saja.

**Tabel 2 Nama-Nama Jenis Makanan Utama**

No.	Nama Makanan	Bahan Utama	Pengolahan
1.	Nasi Putih	Beras	Beras dikukus ( <i>steamed</i> ) hingga matang
2.	Tipat/ketupat	Beras	Beras dimasukkan dalam ulatan janur kemudian direbus ( <i>boiled</i> )
3.	Nasi Sela	Beras dan singkong	Beras dan singkong dikukus ( <i>steamed</i> )
4.	Bubuh nasi	Beras	Beras direbus hingga benar-benar lembek ( <i>boiled</i> )

Sumber : Hasil Penelitian (2016)

**Tabel 3 Nama-Nama Jenis Lauk Pauk Berbahan Dasar Nabati**

No.	Nama Makanan	Bahan Utama	Pengolahan
1.	Pesan clengis	Ampas halus dalam pembuatan minyak kelapa atau <i>clengis</i>	Dipanggang ( <i>grilled</i> )
2.	Pesan bebean	Kacang merah dan kacang undis	Direbus ( <i>boiled</i> )
3.	Pesan kara	Kacang kara	Direbus ( <i>boiled</i> )
4.	Plecing kangkung	Kangkung dan tauge	Direbus ( <i>blanched</i> )
5.	Jukut undis	Kacang undis	Direbus ( <i>stewed</i> )
6.	Jukut nangka	Nangka muda	Direbus ( <i>stewed</i> )
7.	Jukut kables	Kangkung, bayam dan tauge	Direbus ( <i>blanched</i> )
8.	Jukut ares	Batang pisang batu muda	Direbus ( <i>stewed</i> )
9.	Jukut urab	Tauge, kacang panjang, bayam, kelapa parut	Direbus ( <i>stewed</i> )
10.	Serombotan	Tauge, kacang panjang, bayam	Direbus ( <i>stewed</i> )
11.	Lawar nangka	Nangka muda	Direbus ( <i>blanched</i> )
12.	Lawar kacang	Kacang panjang	Direbus ( <i>blanched</i> )
13.	Lawar don belimbing	Daun belimbing	Direbus ( <i>blanched</i> )
14.	Lawar Jepang	Labu	Direbus ( <i>blanched</i> )
15.	Lawar gedang	Pepaya muda	Direbus ( <i>blanched</i> )
16.	Lawar nyuh	Kelapa	Direbus ( <i>blanched</i> )
17.	Tum nangka	Lawar nangka	Dikukus ( <i>steamed</i> )
18.	Tum buah kacang	Lawar kacang	Dikukus ( <i>steamed</i> )
19.	Tum bungkil	Bongkol pisang	Dikukus ( <i>steamed</i> )

Sumber : Hasil Penelitian (2016)

**Tabel 4 Nama-Nama Jenis Lauk Pauk Berbahan Dasar Hewani**

No.	Nama Makanan	Bahan Utama	Pengolahan
1.	Babi Kecap	Lemak babi yang merekat dengan dagingnya	Direbus ( <i>stewed</i> )
2.	Be genyol	Lemak babi yang merekat dengan daging dan kulitnya	Direbus ( <i>stewed</i> )
3.	Be goreng	Daging babi	Digoreng ( <i>deep fried</i> )
4.	Jair nyat-nyat	Ikan mujair	Direbus ( <i>stewed</i> )
5.	Jair goreng	Ikan mujair	Digoreng ( <i>deep fried</i> )
6.	Tum Jair	Ikan mujair	Dikukus
7.	Jair panggang	Ikan mujair	Dipanggang ( <i>grilled</i> )
8.	Sate jair	Ikan mujair	Dipanggang ( <i>grilled</i> )
9.	Urutan	Daging dan lemak	Digoreng ( <i>deep fried</i> )
10.	Srosob	Ayam panggang	Kombinasi dipanggang dan direbus ( <i>stewed</i> )
11.	Sate empol	Daging babi, ayam atau bebek	Dipanggang ( <i>grilled</i> )
12.	Sate bebek	Lemak babi yang berisi kulit dan adonan sate empol	Dipanggang ( <i>grilled</i> )
13.	Sate asem/sate pusut	Daging babi, ayam atau bebek	Dipanggang ( <i>grilled</i> )
14.	Sate lemak/sate nyuh	Daging babi, ayam, atau bebek dan kelapa parut	Dipanggang ( <i>grilled</i> )
15.	Sate jengkuung	Daging babi	Dipanggang ( <i>grilled</i> )
16.	Sate gunting	Daging babi	Dipanggang ( <i>grilled</i> )
17.	Semook	Tepung dan ati babi	Dicelupkan ke dalam air mendidih ( <i>poached</i> ) berulang kali
18.	Pesan pindang	Ikan pindang (ikan tuna atau tongkol)	Dikukus dan di panggang
19.	Tum tulen/tum isi	Daging babi	Dikukus ( <i>steamed</i> )
20.	Tum besiap	Daging ayam	Dikukus ( <i>steamed</i> )
21.	Timbungan	Tulang rusuk babi	Direbus ( <i>stewed</i> )
22.	Oret	Telur bebek dan tepung beras	Dipanggang ( <i>grilled</i> )
23.	Betutu siap	Daging ayam	Dikukus
24.	Be siap panggang	Daging ayam	Dipanggang ( <i>grilled</i> )
25.	Betutu bebek	Daging bebek	Dikukus
26.	Bebek panggang	Daging bebek	Dipanggang ( <i>grilled</i> )
27.	Be Guling	Daging babi	Dipanggang ( <i>grilled</i> )
28.	Kepel	Kelapa parut dicampur daging dicincang	Digoreng ( <i>deep fried</i> )

Sumber : Hasil Penelitian (2016)

**Tabel 5 Nama-Nama Jenis Jajanan dan Makanan Sampingan**

No.	Nama Makanan	Bahan Utama	Pengolahan
1.	Jaja laklak	Tepung beras	Dipanggang ( <i>grilled</i> )
2.	Jaja lukis	Ketan putih	Direbus ( <i>boiled</i> ) kemudian taburi kelapa parut dan gula merah cair
3.	Jaja batun tuki/bedil	Tepung beras, tepung ketan, dan	Adonan direbus ( <i>stewed</i> ), sausnya larutan gula merah dicampur tepung

PUJAWAN & TRISDAYANTI: EKSPLORASI MAKANAN TRADISIONAL BALI  
DI KABUPATEN BANGLI

		tepung kanji, gula merah	beras hingga kental
4.	Jaje uli	Ketan putih	Dikukus ( <i>steamed</i> )
5.	Jaja begini/rengginang	Ketan	Kombinasi dikukus ketannya, dijemur dan digoreng
6.	Jaja kaliadrem	Tepung beras, kelapa, gula merah	Digoreng ( <i>deep fried</i> )
7.	Jaja piling-piling	Tepung kanji	Direbus ( <i>boiled</i> )
8.	Bubur sumsum	Tepung beras	Direbus ( <i>boiled</i> )
9.	Bubur ijin	Ketan hitam	Direbus ( <i>boiled</i> )
10.	Jaja bantal biu	Ketan, pisang, kelapa parut dan	Ketan dikukus, masukan pisang kelapa parut dibungkus dalam janur yang telah dibentuk kemudian direbus ( <i>boiled</i> )
11.	Jaja bantal kacang	Ketan dan kacang merah	Ketan dikukus, masukan kacang merah yang telah direbus kelapa parut dibungkus dalam janur yang telah dibentuk kemudian direbus ( <i>boiled</i> )
12.	Jaja jali jali	Tepung terigu	Digoreng ( <i>deep fried</i> )
13.	Kolek	Pisang, ketela, atau ubi	Direbus ( <i>boiled</i> )
14.	Lodek (rujak buah)	Buah segar, gula merah	Buah dicampur dengan bumbu rujak (gula merah, garam, lunak)
15.	Godoh/Pisang goreng	Pisang kapok, tepung beras, tepung terigu	Pisang dibalut dengan adonan tepung kemudian digoreng ( <i>deep fried</i> )
16.	Tipat cantok	Ketupat	Dipotong-potong dan dicampurkan dengan saus kacang, sayur yang sudah direbus dan tahu goreng
17.	Jagung urab	Jagung dan kelapa	Direbus ( <i>boiled</i> ) dan dicampur parutan kelapa
18.	Jaja sumping biu	Tepung beras dan pisang	Rebus adonan tepung beras, diisi pisang dan dibungkus dengan daun kemudian dikukus
19.	Jaja sumping waluh	Tepung beras dan labu kuning	Parutan labu kuning dicampur dengan adonan tepung beras kemudian dibungkus dengan daun kemudian dikukus
20.	Dodol	Tepung ketan, santan, kacang tanah	Santan direbus, selanjutnya campur santan dengan tepung ketan dan kacang dimasak, setelah dingin dibungkus dengan daun jagung
21.	Waluh urab	Labu kuning dan kelapa	Labu kuning dikukus kemudian ditambahkan parutan kelapa

		tepung terigu, kelapa	terigu, celupkan pisang ke dalam adonan kemudian rebus, taburi parutan kelapa setelah matang
23.	Apem	Gula, terigu, santan	Masak gula dengan air hingga kental, masukkan gula dan telur dikocok, selanjutnya masukkan terigu dan santan aduk sampai rata, masukkan adonan tersebut kedalam cetakan dan kukus
24.	Sela urab	Ketela dan kelapa	Ketela di kukus kemudian dicampur kelapa parut
25.	Klepon	Tepung ketan, gula merah, dan kelapa	Campur tepung ketan dengan larutan garam, air kapur sirih, dan air daun suji. Ambil sedikit adonan kemudian diisi gula merah selanjutnya direbus, digulingkan dalam parutan kelapa
26.	Jaja dadar	Kulit dadar : terigu, santan, dan telur Isi dadar : kelapa, gula merah, gula pasir, vanili	Kulit dadar : goreng adonan Isi dadar : direbus
27.	Jaja satu	Tepung ketan, gula pasir	Tepung ketan dan gula pasir diuleni kemudian dijemur
28.	Jaja abug	Singkong, kelapa	Parutan singkong dikukus, ditaburi dengan kelapa
29.	Jaja iwel	Tepung ketan hitam, parutan kelapa, gula merah	Adonan dikukus
30.	Clorot	Tepung beras, gula merah, dan santan	Adonan santan dengan gula merah direbus kemudian tambahkan tepung beras. Masukkan adonan kedalam kerucut yang terbuat dari daun janur
31.	Bulung	Rumput laut, gula, kelapa	Rumput laut dihaluskan, ditambahkan gula kemudian direbus
32.	Ketimus	Singkong, kelapa, gula merah,	Singkong diparut, masukkan gula merah kelapa parut, garam, dibungkus dengan daun dan dikukus
33.	Getuk lendri	Singkong, kelapa parut	Singkong direbus, ditumbuk, campurkan gula pasir, kelapa parut, dan vanili dan dikukus. Taburi dengan kelapa parut
34.	Bendu	Tepung ketan, gula merah, dan parutan	Serupa dengan jaje dadar

	kelapa	
--	--------	--

Sumber : Hasil Penelitian (2016)

**Tabel 6 Nama-Nama Jenis Minuman**

No.	Nama Makanan	Bahan Utama	Pengolahan
1.	Loloh cencem	Daun cencem	Diremas dan diambil air perasannya
2.	Loloh kunyit	Kunyit	Diparut, diperas diambil airnya
3.	Dalaman	Daun dalaman/cincau hijau	Diremas dan diambil air perasannya
4.	Kopi	Kopi bali	Diseduh air panas
5.	Teh	Teh	Diseduh air panas

Sumber : Hasil Penelitian (2016)

**Tabel 7 Nama-Nama Jenis Makanan Khusus**

No.	Nama Makanan	Bahan Utama	Pengolahan
1.	<i>Lawar</i> putih	Nangka muda dan kelapa	Direbus ( <i>blanched</i> ) dan dicampurkan
2.	<i>Lawar barak</i>	Nangka muda, kelapa dan darah babi atau ayam	Direbus ( <i>blanched</i> ) dan dicampurkan
3.	<i>Lawar</i> don belimbing	Daun belimbing	Direbus ( <i>blanched</i> ) dan dicampurkan
4.	Sate empol	Daging babi, ayam atau bebek	Dipanggang ( <i>grilled</i> )
5.	Sate asem	Daging babi, ayam atau bebek	Dipanggang ( <i>grilled</i> )
6.	Sate lemak	Daging babi, ayam atau bebek dan kelapa parut	Dipanggang ( <i>grilled</i> )
7.	Sate jengkuung	Daging babi	Dipanggang ( <i>grilled</i> )
8.	Sate gunting	Daging babi	Dipanggang ( <i>grilled</i> )
9.	Urutan	Daging babi dan usus babi	Digoreng ( <i>deep fried</i> )
10.	Kepel	Daging babi dan kelapa parut	Daging dicincang dicampur kelapa parut, digoreng

Sumber : Hasil Penelitian (2016)

## PENUTUP

### Simpulan

Kuliner tradisional di Kabupaten Bangli terdiri dari berbagai ragam makanan sebanyak 90 jenis, yang dikelompokkan menjadi empat kelompok

yang terdiri dari makanan utama berjumlah 4 jenis, lauk pauk termasuk makanan khusus berjumlah 47 jenis (berbahan dasar nabati 19 jenis dan berbahan dasar hewani 28 jenis), jajanan dan makanan sampingan berjumlah 34 jenis dan minuman berjumlah 5 jenis.



Bahan utama yang digunakan dalam pembuatan kuliner tradisional di Kabupaten Bangli dapat dikelompokkan kedalam bahan pangan segar dan bahan pangan olahan, dimana sebagian besar bahan digunakan merupakan bahan lokal yang berasal dari perkebunan, peternakan, dan dari kolam air tawar.

Kuliner tradisional di Kabupaten Bangli diolah dengan berbagai macam metode pengolahan yang tradisional, yaitu dikukus (*steamed*), direbus (*boiled, stewed, poached, blanched*), digoreng (*deep fried*), dibakar (*grilled*), kombinasi dan tanpa menggunakan proses memasak.

#### Saran

Dari berbagai uraian di atas, dapat disarankan beberapa hal sebagai berikut:

Bagi masyarakat setempat sebaiknya ikut berperan serta untuk melestarikan warisan budaya yang berupa makanan tradisional.

Bagi para peneliti selanjutnya, dapat melanjutkan penelitian ini berupa nilai gizi makanan, standarisasi resep sehingga dapat disusun menjadi katalog makanan tradisional Bali khususnya di Kabupaten Bangli, untuk merencanakan pengembangan makanan tradisional Bali dapat dipromosikan ke pasar dunia.

Bagi STP lebih banyak melakukan penelitian eksplorasi kuliner tradisional guna membantu dan menjadikan STP sebagai pusat informasi makanan tradisional Bali.

#### DAFTAR PUSTAKA

- A.Mizer, David et al. 2000. *Food Preparation for The Professional (3<sup>rd</sup> Edition)*. Jhon Wiley & Sons, Inc. Canada.
- Agustini. 2016. Eksplorasi Kuliner Tradisional Di Kecamatan Bangli, Kabupaten Bangli. Tugas Akhir. Nusa Dua: STP Nusa Dua Bali  
<http://www.banglikab.go.id/index.php/profil/15/Kondisi-Geografis>  
<http://www.banglikab.go.id/index.php/profil/15/Kondisi-Kependudukan>
- Rumadana, I Made. 2012. *Gastronomi Pada Tradisi Ulihan Sebagai Daya Tarik Wisata di Desa Wisata Belimbing, Kecamatan Pupuan, Kabupaten Tabanan*. Tesis. Denpasar: Program Pasca Sarjana Universitas Udayana
- Indriati, Retno dan Gardjito, Murdijati. 2014. *Pendidikan Konsumsi Pangan, Aspek Pengolahan dan Keamanan*. Jakarta: Prenada Media Group
- Soegiarto, D. 2008. *Pengaruh Perilaku Wisatawan Nusantar Terhadap Wisata Kuliner di Surakarta*. Surakarta: Sekolah Tinggi Pariwisata Sahid
- Suandra, I Made. 1996. *Dharma Caruban (Tuntunan Ngebat)*. Denpasar: CV. Kayumas Agung

- Sri Sadjuni, Ni Luh Gede. 2006. *Ekspektasi dan Persepsi Wisatawan Terhadap Gastronomi Makanan Bali: Studi Kasus Pada Restoran Hotel di Kawasan Pariwisata Nusa Dua-Kabupaten Badung*. Tesis. Denpasar: Program Pasca Sarjana Universitas Udayana.
- Yusa dan Suter. 2013. *Kajian Pangan Tradisional Bali dalam Rangka Pengembangannya Menjadi Produk Unggulan di Kabupaten Gianyar*. Denpasar : Program Studi Ilmu dan Teknologi Pangan Universitas Udayana
- Suter, IK., Arga IW, Kencana Putra IN, Semadi Antara N, Sudira Jelantik AAM, Martini Hartawan dan Setiawan IK. (1999). *Inventarisasi 50 Jenis Makanan dan Minuman Daerah*. Pusat Kajian Makanan Tradisional Madya Universitas Udayana, Bukit Jimbaran.
- Tarwotjo, C. Soejoeti. 1998. *Dasar-Dasar Ilmu Gizi Kuliner*. Jakarta: PT. Gramedia Widiasarana Indonesia.
-