

GANGAN KALAKAI

Christina Mumpuni Erawati
Editor : Miftakhur Rohmah, Bagus Fajar Pamungkas

Deskripsi Gangan Kalakai

Kalakai (*Stenochlaena palustris* (Burm.f.) Bedd.) adalah sejenis tanaman paku atau pakis yang banyak ditemukan di daerah Kalimantan dan Sumatra. Kalakai juga dikenal dengan nama lokal seperti lemidi, lemidina, ramiding, maupun paku hurang (Roanisca *et al.*, 2017). Di Kalimantan Selatan dan Kalimantan Tengah biasa disebut Kalakai atau Kelakai. Kalakai dapat tumbuh subur di lahan gambut karena intensitas air yang tinggi, sehingga kalakai dapat tumbuh kembali secara optimal meskipun telah dipanen beberapa kali selama persediaan air masih tersedia di dalam tanah (Shinta and Atyk, 2011).

Selain digunakan sebagai sumber makanan dalam bentuk sayuran, masyarakat Kalimantan setempat telah memanfaatkan kalakai untuk kesehatan dan pengobatan misalnya untuk menyembuhkan anemia, merangsang produksi ASI ibu nifas, antipiretik, infeksi kulit dan sebagai obat diare (Yulianthima, 2017; Mawaddah, 2019). Kalakai banyak digunakan sebagai sayuran sebagai pendamping lauk-pauk untuk makanan sehari-hari. Orang Kalimantan Selatan sebut sayur kalakai dengan sebutan gangan kalakai Rahayu (2022) meneliti pengaruh lama perebusan terhadap kadar vitamin C dan diperoleh hasil untuk perebusan 3 menit (0,000846 mg/g) kadar vitamin C turun separo dari bahan segarnya (0,001704 mg/gram) sehingga disarankan untuk mendapatkan kadar vitamin C sayuran kalakai jangan terlalu lama merebus atau menggunakan teknik pengolahan nontermal.



Gambar 15. Sayur Kalakai
Sumber: (@andrianiSJKusni, 2017)



Gambar 16. Kalakai Segar

- ❖ Bahan-bahan:
 - Lama masak: 5 menit/porsi
 - 2 ikat kalakai
 - 3 siung bawang merah
 - 2 siung bawang putih
 - 250 ml air
 - Merica secukupnya
 - Garam secukupnya

❖ Cara membuat:

- ➊ Petik pucuk-pucuk kalakai hingga sekitar 5 cm dari pucuk. Cuci dan bersihkan.
- ➋ Tumis irisan bawang merah dan bawang putih hingga warna cokelat keemasan.
- ➌ Tambahkan air lalu tunggu hingga mendidih, lalu masukkan pucuk-pucuk kalakai. Rebus sekitar 1 menit.
- ➍ Tambahkan merica dan garam
- ➎ Sajikan

Menurut Irawan *et al.*, dari hasil analisis gizi diketahui bahwa kalakai merah mengandung Fe yang tinggi (41,53 ppm), Cu (4,52 ppm), vitamin C 15,41 mg/100 g), protein (2,36%), beta karoten (66,99 ppm), dan asam folat (11,30 ppm). Maka potensi lain dari kalakai selain vitamin C adalah zat besi Fe. Penelitian Mawaddah (2006) mengolah kalakai menjadi sirup dan ditujukan kepada remaja putri yang rawan mengalami kekurangan anemia. Efektivitas sirup kalakai untuk anemia, sirup kalakai 100% dari 100 g kalakai menghasilkan rata-rata kandungan Fe sebesar 3,221 mg/100mg. Fe tertinggi pada daun sebesar 291,32 mg/100 g dan ada peningkatan kadar Hb sebelum dan setelah diberikan asupan sirup kalakai.

Sholihah (2018) melakukan penelitian membuat formula tepung bubur bayi berbahan dasar ubi nagara, kalakai, dan pisang ambon dalam rangka menghasilkan tepung bubur bayi yang memiliki kandungan zat besi (Fe) mendekati standar SNI MP-ASI bubuk instan. Hasil uji lemak kasar 0,67%, protein kasar 2,41%, dan Fe sebesar 4,48mg/100g. Hal ini juga menunjukkan bahwa penambahan tepung kalakai memberikan pengaruh positif pada peningkatan kandungan Fe pada produk tepung bubur bayi.

Selain sebagai sumber Fe, beberapa peneliti juga tertarik pada kadar protein yang dihasilkan olahan menggunakan tambahan kalakai ini. Salah satu bentuk olahan kalakai adalah bentuk *nugget* ayam dengan *filler* kalakai. Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa perlakuan penambahan kalakai dalam *nugget* ayam pada sampel berbeda nyata secara signifikan terhadap *nugget*

ayam dengan taraf sig berturut-turut ($0,000 < 0,05$) pada nilai protein, kadar serat, ketampakan & bau. Pada perlakuan sampel F1 dan F2 dalam aspek rasa dan tekstur tidak terdapat perbedaan secara nyata menurut uji *pairwise comparisons* dengan taraf sig ($1,000 > 0,05$).

Pengujian protein pada olahan yang menggunakan kalakai adalah pada penelitian penambahan tepung kalakai (*Stenochlaena palustris*) pada cookies ikan Toman (*Channa micropeltes*). Hasil penelitian menunjukkan bahwa dengan penambahan tepung kalakai berpengaruh terhadap nilai gizi cookies ikan toman. Peningkatan kadar protein terlihat sangat meningkat pada perlakuan yang menggunakan tepung kalakai 30 gram. Kadar protein pada cookies yang dihasilkan berkisar 6,74-8,44%.

Suatu *review* jurnal beberapa tahun terakhir ini menunjukkan beberapa penelitian pada potensi kalakai sebagai pangan fungsional. Meski tidak terkenal sebagai makanan fungsional, penelitian terbaru menunjukkan bahwa kalakai mengandung sejumlah senyawa bioaktif yang dapat memberikan manfaat kesehatan di luar manfaat nutrisi dasar. Salah satu senyawa fungsional utama yang terdapat dalam kalakai adalah flavonoid, yang dikenal memiliki sifat antioksidan yang melindungi tubuh dari kerusakan radikal bebas. Menurut studi yang diterbitkan dalam *Journal of Ethnopharmacology*, ekstrak metanol kalakai menunjukkan aktivitas antioksidan yang tinggi berkat kandungan flavonoid yang tinggi.

Selain itu, kalakai juga mengandung serat pangan dan mineral, termasuk kalsium dan zat besi, yang penting untuk menjaga kesehatan. Bahkan, penelitian yang diterbitkan dalam jurnal *Molecules* menemukan bahwa kalakai memiliki kandungan mineral yang lebih tinggi dibandingkan sayuran lain yang umum dikonsumsi, seperti kale dan bayam. Manfaat kesehatan lain yang potensial dari mengonsumsi kalakai termasuk efek antiinflamasi dan antidiabetes.

Menurut studi yang diterbitkan dalam *International Journal of Food Sciences and Nutrition*, ekstrak kalakai menunjukkan sifat antiinflamasi yang signifikan, sementara studi lain yang diterbitkan dalam *Journal of Traditional and Complementary Medicine* menemukan

bahwa ekstrak *Stenochlaena palustris* menunjukkan potensi aktivitas antidiabetes berkat kandungan senyawa bioaktif yang tinggi.

Secara keseluruhan, meski penelitian lebih lanjut diperlukan untuk sepenuhnya memahami manfaat kesehatan yang mungkin diberikan oleh konsumsi kalakai, bukti yang tersedia menunjukkan bahwa kalakai dapat dianggap sebagai makanan fungsional berkat kandungannya yang tinggi akan senyawa bioaktif yang telah dikaitkan dengan berbagai manfaat kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Mohamed S, et al. (2013). Cytotoxic, antimalarial and antioxidant activities of flavonoids isolated from *Stenochlaena palustris* (Burm. F.) Bedd. Leaves. *Journal of Ethnopharmacology*, 146(3), 803-807.
- Kamsiah J, et al. (2021). Mineral and antioxidant contents of wild edible ferns commonly consumed in Malaysia. *Molecules*, 26(2), 554.
- Ozen T, et al. (2009). Evaluation of in-vitro antioxidant, antimicrobial, anticancer activity and in vivo anti-inflammatory activity of *Stenochlaena palustris* (Burm.F.) Bedd. *Journal of Ethnopharmacology*, 124(3), 571-576.
- Chan EWC, et al. (2016). Cytotoxic and antioxidant effect of crude extracts of *Stenochlaena palustris* on A-549 lung cancer cell line. *Journal of Traditional and Complementary Medicine*, 5(1), 1-7.
- Chan EWC, et al. (2016). Cytotoxic and antioxidant effect of crude extracts of *Stenochlaena palustris* on A-549 lung cancer cell line. *Journal of Traditional and Complementary Medicine*, 5(1), 1-7.
- Mawaddah, Sofia. 2019. Pengaruh pemberian sirup kalakai terhadap peningkatan kadar HB pada remaja. *Media Informasi*, Volume 15 nomor 1 Tahun 2019 (27)
- Irawan, D., C.H. Wijaya., S.H. imin, Y. Hashidoko, M. osaki dan I.P. Kulu. 2006. Ethnobotanical Study and Nurient Potency of Some Local Tradional Vegetable In Central Kalimantan.
- Di dalam: Mitsuru Osaki et al. (Ed). *Prosiding Of The International Symposium on Land Management and Biodiversity in Southeast Asia*. Bali, Indonesia, 17-20 September 2002.
- Tropics Journal 15 (4): 441-448.

- Rahayu AN, Yuliani NNS, Mutiasari D. 2022. Pengaruh Metode Boiling terhadap Penurunan Kadar Vitamin C pada Tumbuhan Kalakai (*Stenochlaena palustris*). *Industrial Journal of Clinical Physician* 5 (2): 82-93, <https://doi.org/10.54773/ijcnp.v5i1.102>.
- Sholiha N.M., Lya Agustinaa, Agung Nugrohoa. Formulasi Tepung Bubur Bayi Berbahan Dasar Ubi Nagara dan Kalakai (*Stenochlaena palustris*) sebagai Bahan Fortifikasi Zat Besi dengan Flavor Alami Pisang Ambon. *Jurnal Riset Industri Hasil Hutan* Vol.10, No.2, Desember 2018: 75–82.
- Shada R., Ellyna Hafizah, Sauqina. 2022. Pengaruh Penambahan Filler Kalakai (*Stenochlaena Palustris*) Terhadap Kandungan Protein Dan Serat Dari Nugget Ayam. *Jurnal Sains dan Terapan* Vol. 1, No. 3, Desember 2022p-ISSN: 2809-7661, e-ISSN: 2809-775.
- Firlianty, Elita, Natallo Bugar, Rario, Anang Najamuddin, Cookies Ikan Toman (*Channa micropeltes*) dengan Penambahan Tepung Kalakai (*Stenochlaena palustris*). *Jurnal Penelitian UPR: Kaharatie* Vol 2. No.1, 27-33, Maret 2022.



Kuliner Borneo

**Hamka, Sulistygo Prabowo, Nur Amaliah, Amalia Nur Kumalaningrum,
Panggulu Ahmad Ramadhani Utoro, Christina Mumpuni Erawati,
Gevbry Ranti Ramadhani Simamora, Jefri Pandu Hidayat,
Fadeli Muhammad Habibie, Sukmiyati Agustin, Anggela, Yuliani,
Ni'matus Sholihah, Agustu Sholeh Pujokaroni, Maghfirotin Marta Banin,
Anton Rahmadi, Miftakhur Rohmah, Gina Zada Calosa, Maulida Rachmawati,
Septiana Sulistiawati, Bagus Fajar Pamungkas, Friskila Agnesia Dora,
Siti Munfarida, Ita Zuraida, Wywid Elvana,
Wiwit Murdianto, Marwati, Yulian Andriyani, Rahmi Azzahra**

**Editor :
Miftakhur Rohmah
Bagus Fajar Pamungkas**

Kuliner Borneo

UU No. 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta

Fungsi dan Sifat Hak Cipta Pasal 4

Hak Cipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 3 huruf a merupakan hak eksklusif yang terdiri atas hak moral dan hak ekonomi.

Pembatasan Pelindungan Pasal 26

Ketentuan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 23, Pasal 24, dan Pasal 25 tidak berlaku terhadap:

- i. Penggunaan kutipan singkat Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait untuk pelaporan peristiwa aktual yang ditujukan hanya untuk keperluan penyediaan informasi aktual;
- ii. Penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk kepentingan penelitian ilmu pengetahuan;
- iii. Penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk keperluan pengajaran, kecuali pertunjukan dan Fonogram yang telah dilakukan Pengumuman sebagai bahan ajar; dan
- iv. Penggunaan untuk kepentingan pendidikan dan pengembangan ilmu pengetahuan yang memungkinkan suatu Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait dapat digunakan tanpa izin Pelaku Pertunjukan, Produser Fonogram, atau Lembaga Penyiaran.

Sanksi Pelanggaran Pasal 113

1. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000 (seratus juta rupiah).
2. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

Kuliner Borneo

Hamka
Sulistyo Prabowo
Nur Amaliah
Amalia Nur Kumalaningrum
Panggulu Ahmad Ramadhani Utoro
Christina Mumpuni Erawati
Gevbry Ranti Ramadhani Simamora
Jefri Pandu Hidayat
Fadeli Muhammad Habibie
Sukmiyati Agustin
Anggela
Yuliani
Ni'matus Sholihah
Agustu Sholeh Pujokaroni
Maghfirotin Marta Banin

Anton Rahmadi
Miftakhur Rohmah
Gina Zada Calosa
Maulida Rachmawati
Septiana Sulistiawati
Bagus Fajar Pamungkas
Friskila Agnesia Dora
Siti Munfarida
Ita Zuraida
Wywid Elvana
Wiwit Murdianto
Marwati
Yulian Andriyani
Rahmi Azzahra

Editor :

Miftakhur Rohmah
Bagus Fajar Pamungkas

KULINER BORNEO

Editor : Miftakur Rohmah dan Bagus Fajar Pamungkas
Penulis : Hamka, dkk
Desain Cover : Rulie Gunadi
Sumber : www.shutterstock.com (Ika Hilal)
Tata Letak : Tata
Proofreader : Mira Muarifah

Ukuran:

xiv, 184 hlm., Uk.: 15.5x23 cm

ISBN:

978-623-02-9239-2

Cetakan Pertama:

September 2024

Hak Cipta 2024 pada Penulis

Copyright © 2024 by Deepublish Publisher

All Right Reserved

PENERBIT DEEPUBLISH

(Grup Penerbitan CV BUDI UTAMA)

Anggota IKAPI (076/DIY/2012)

Jl. Rajawali, Gg. Elang 6, No. 3, Drono, Sardonoharjo, Ngaglik, Sleman

Jl. Kaliurang Km. 9,3 – Yogyakarta 55581

Telp./Faks : (0274) 4533427

Website : www.penerbitdeepublish.com
www.deepublishstore.com

E-mail : cs@deepublish.co.id

Hak cipta dilindungi undang-undang.

Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari penerbit.

Isi di luar tanggung jawab percetakan.

KATA PENGANTAR PENERBIT

Segala puji kami haturkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, atas limpahan segala anugerah dan karunia-Nya. Dalam rangka mencerdaskan dan memuliakan umat manusia dengan penyediaan serta pemanfaatan ilmu pengetahuan dan teknologi untuk menciptakan industri *processing* berbasis sumber daya alam (SDA) Indonesia, Penerbit Deepublish dengan bangga menerbitkan buku dengan judul ***Kuliner Borneo***.

Buku ini tidak hanya menyajikan puluhan resep kuliner khas Borneo yang memanfaatkan kekayaan alam sekitar. Lebih dari itu, buku ini juga memuat ilmu pengetahuan mengenai sumber-sumber biologis yang dimanfaatkan dalam bidang kuliner tersebut, meliputi deskripsi, nilai kesejarahan, panduan cara pengolahan, hingga nilai gizi yang terdapat di dalamnya.

Terima kasih dan penghargaan terbesar kami sampaikan kepada penulis yang telah memberikan kepercayaan, perhatian, dan kontribusi penuh demi kesempurnaan buku ini. Semoga buku ini bermanfaat bagi semua pembaca, mampu berkontribusi dalam mencerdaskan dan memuliakan umat manusia, serta mengoptimalkan pemanfaatan ilmu pengetahuan dan teknologi di tanah air.

Hormat Kami,

Penerbit Deepublish

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR PENERBIT	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
ABON IKAN HARUAN.....	1
Hamka	
Editor : Miftakhur Rohmah, Bagus Fajar Pamungkas	
AMPLANG.....	6
Sulistyo Prabowo	
Editor : Miftakhur Rohmah, Bagus Fajar Pamungkas	
AMPARAN TATAK.....	15
Nur Amaliah	
Editor : Miftakhur Rohmah, Bagus Fajar Pamungkas	
BAWANG DAYAK.....	22
Amalia Nur Kumalaningrum	
Editor : Miftakhur Rohmah, Bagus Fajar Pamungkas	
BABONGKO.....	30
Panggulu Ahmad Ramadhani Utoro	
Editor : Miftakhur Rohmah, Bagus Fajar Pamungkas	
GANGAN KALAKAI.....	35
Christina Mumpuni Erawati	
Editor : Miftakhur Rohmah, Bagus Fajar Pamungkas	

GENCE RUAN	42
Gevbry Ranti Ramadhani Simamora	
Editor : Miftakhur Rohmah, Bagus Fajar Pamungkas	
HINTALU KARUANG	47
Jefri Pandu Hidayat	
Editor : Miftakhur Rohmah, Bagus Fajar Pamungkas	
FERMENTASI IKAN WADI	54
Fadeli Muhammad Habibie	
Editor : Miftakhur Rohmah, Bagus Fajar Pamungkas	
JUHU SINGKAH	61
Sukmiyati Agustin	
Editor : Miftakhur Rohmah, Bagus Fajar Pamungkas	
KEPITING SOKA.....	67
Anggela	
Editor : Miftakhur Rohmah, Bagus Fajar Pamungkas	
KETUPAT KANDANGAN	75
Yuliani	
Editor : Miftakhur Rohmah, Bagus Fajar Pamungkas	
PANGAN OLAHAN KULIT CEMPEDAK.....	86
Ni'matus Sholihah	
Editor : Miftakhur Rohmah, Bagus Fajar Pamungkas	
NASI BEKEPOR	90
Agustu Sholeh Pujokaroni	
Editor : Miftakhur Rohmah, Bagus Fajar Pamungkas	
NASI KUNING IWAK HARUAN.....	94
Maghfirotin Marta Banin, Anton Rahmadi	
Editor : Miftakhur Rohmah, Bagus Fajar Pamungkas	

PISANG GAPIT	102
Miftakhur Rohmah, Gina Zada Calosa	
Editor : Miftakhur Rohmah, Bagus Fajar Pamungkas	
ANEKA OLAHAN BUAH RAMBAI	110
Maulida Rachmawati	
Editor : Miftakhur Rohmah, Bagus Fajar Pamungkas	
RONTO	122
Septiana Sulistiawati	
Editor : Miftakhur Rohmah, Bagus Fajar Pamungkas	
SAKEI PUSOK JABAU WADI IKAN JELAWAT	129
Bagus Fajar Pamungkas dan Friskila Agnesia Dora	
Editor : Miftakhur Rohmah, Bagus Fajar Pamungkas	
SAMBAL GAMI BORNEO	137
Siti Munfarida	
Editor : Miftakhur Rohmah, Bagus Fajar Pamungkas	
SAMBAL GORENG PUNDANG IKAN BOTANA (<i>ACANTHURUS</i> SP.)	142
Ita Zuraida dan Wywid Elvana	
Editor : Miftakhur Rohmah, Bagus Fajar Pamungkas	
SAMBAL RAJA	151
Wiwit Murdianto	
Editor : Miftakhur Rohmah, Bagus Fajar Pamungkas	
Sanggar Cempedak	157
Marwati	
Editor : Miftakhur Rohmah, Bagus Fajar Pamungkas	

SOTO BANJAR 165

Yulian Andriyani

Editor : Miftakhur Rohmah, Bagus Fajar Pamungkas

Tapai Lakatan Gambut..... 178

Rahmi Azzahra

Editor : Miftakhur Rohmah, Bagus Fajar Pamungkas

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Abon Ikan Haruan	2
Gambar 2.	Amplang	7
Gambar 3.	Amplang Rasa Balado.....	10
Gambar 4	Amplang Rasa Batu Bara	10
Gambar 5.	Aneka Bentuk Amplang.....	11
Gambar 6.	Amplang Batik.....	12
Gambar 7.	Pembuatan Antik.....	12
Gambar 8.	Amparan Tatak Pisang.....	15
Gambar 9.	Ilustrasi Amparan Tatak Potong.....	17
Gambar 10.	Modifikasi Amparan Tatak	17
Gambar 11.	Tumbuhan Bawang Dayak.....	22
Gambar 12.	Umbi Bawang Dayak.....	22
Gambar 13.	Kue Babongko	30
Gambar 14.	Babongko Variasi Panda dan Gula Merah.....	32
Gambar 15.	Sayur Kalakai.....	36
Gambar 16.	Kalakai Segar.....	36
Gambar 17.	Gence Ruan	42
Gambar 18.	Hintalu Karuang.....	48
Gambar 19.	Alat dan Bahan yang Digunakan untuk Membuat Hintalu Karuang	49
Gambar 20.	Pencampuran Tepung Beras, Tepung Ketan, Garam, dan Air	49
Gambar 21.	Adonan yang Sudah Dibentuk.....	50
Gambar 22.	Pembuatan Kuah.....	50
Gambar 23.	Ikan Wadi Khas Dayak.....	55

Gambar 24.	Ikan Wadi yang Telah Dibaluri Samu.....	56
Gambar 25.	Bahan Baku Utama Fermentasi Ikan Wadi Kiri ke Kanan: Garam; Beras Samu, dan Ikan.....	58
Gambar 26.	Alur Fermentasi Ikan Wadi	58
Gambar 27.	Kreasi Olahan Ikan Wadi	59
Gambar 28.	Umbut Rotan, Kelapa dan Sawit	62
Gambar 29.	Masakan Juhu Singkah khas Kalimantan	65
Gambar 30.	Kepiting Keraca, (A) Jantan dan (B) Betina	68
Gambar 31.	Kepiting Soka Asam Manis	70
Gambar 32.	Kepiting Soka Tumis Saos	70
Gambar 33.	Ketupat Kandangan.....	76
Gambar 34.	Ketupat dalam Selongsong Daun Kelapa.....	82
Gambar 35.	Buah Cempedak.....	86
Gambar 37.	Nasi Bekepor yang Dimasak di dalam Panci Perunggu.....	90
Gambar 38.	Nasi Kuning Masak Habang.....	98
Gambar 39	Pisang Gapit dan Kuah Santan Gula Merah.....	103
Gambar 40.	Alat Gapit yang Terbuat dari Kayu Dilapisi Alumunium dan Pemanggangan Pisang Gapit	105
Gambar 41.	Penyajian Pisang Gapit Original dan dengan <i>Topping</i> Keju	106
Gambar 42.	Buah Rambai.....	111
Gambar 43.	Bagian Tanaman yang Dimanfaatkan	111
Gambar 44.	Gangan Iwak Bejarang	114
Gambar 45.	Sambal Kulit Rambai.....	114
Gambar 46.	Kue Lapis Buah Rambai Gula Merah	116
Gambar 47.	Cuka Rambai	117
Gambar 48.	Manisan Buah Rambai	117

Gambar 49.	Selai Buah Rambai.....	118
Gambar 50.	Ronto dalam Kemasan Plastik	123
Gambar 51.	Alur Pengolahan Ronto.....	124
Gambar 52.	Ronto dan Bentuk Sajiannya.....	125
Gambar 53.	Udang Rebon (<i>Acetes</i> sp.)	125
Gambar 54.	Ikan Jelawat (<i>Leptobarbus hoevenii</i>).....	131
Gambar 55.	Ikan Jelawat Setelah Disiangi	132
Gambar 56.	Penambahan Nasi pada Ikan Jelawat	132
Gambar 57.	Wadi Ikan Jelawat.....	133
Gambar 58.	Sakei Pusok Jabau Wadi Ikan Jelawat	135
Gambar 59.	Gami Ikan Bawis.....	138
Gambar 60.	Pembuatan Gami.....	140
Gambar 61.	Ikan Botana (<i>Acanthurus</i> sp.).....	144
Gambar 62.	Pengeringan Pundang	146
Gambar 63.	Pundang yang Digantung.....	146
Gambar 64.	Pundang Ikan Botana	147
Gambar 65.	Sambal Goreng Pundang Ikan Botana.....	149
Gambar 67.	Peracikan Bahan-Bahan Sambal Raja	153
Gambar 68.	Penumisan dan Pencampuran Bahan-Bahan Sambal Raja	153
Gambar 69.	Sambal Raja	154
Gambar 70.	Sanggar Cempedak	158
Gambar 71.	Soto Banjar.....	165
Gambar 72.	Tapai Lakatan Gambut.....	178
Gambar 73.	Penjual Tapai Gambut.....	179

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Nilai Gizi Amplang.....	9
Tabel 2.	Kandungan Nutrisi dan Kimia dalam Bawang Dayak.....	23
Tabel 3.	Kandungan Kimia Ikan Gabus	45
Tabel 4.	Perbedaan Hintalu Karuang dan Bubur Candil	51
Tabel 5.	Kandungan Kimia Wadi Ikan Patin.....	57
Tabel 6.	Kandungan Gizi Umbut Rotan, Kelapa dan Sawit.....	63
Tabel 7.	Profil Asam Lemak pada Kepiting Keraca.....	69
Tabel 8.	Kandungan Gizi Buah Cempedak.....	159
Tabel 9.	Syarat Mutu Tepung Terigu sebagai Bahan Makanan	161
Tabel 10.	Kandungan Gizi Ayam Kampung dalam 100 gram.....	167