

DATA MAKANAN TRADISIONAL

1.	<p>Nama</p> <p>Lokasi</p> <p>Cara Pembuatan</p> <p>Fungsi</p>	<p>Acar Atah</p> <p>Jawa Barat</p> <p>Bonteng/timun dan wortel dikupas kulitnya kemudian dibersihkan dan dipotong – potong kecil, setelah itu dicampurkn cuka dan gula ditambah dengan air.</p> <p>Sebagai lauk, pelengkap teman nasi, dimakan bersama – sama dengan nasi pada waktu siang dan malam.</p>
2	<p>Nama</p> <p>Lokasi</p> <p>Cara Pembuatan</p> <p>Fungsi</p>	<p>Acar Bonteng</p> <p>Jawa Barat</p> <p><i>Bonteng</i> dan wortel dikupas kulitnya kemudian bersihkan dan di potong - potong kecil, setelah itu campurkan cuka dan gula pasir ditambah dengan air secukupnya.</p> <p>Sebagai pelengkap lauk - pauk pada saat makan siang dan makan malam. Kandungan gizi yang terdapat pada ketimun adalah air, kalori, karbohidrat, lemak, protein, serat makanan, vitamin - vitamin (A, B1, B3, dan C), mineral - mineral (belerang, besi, khlor, fosfor, kalium, kalsium, magnesium, natrium, seng, silikon, oksigen, hidrogen, dan nitrogen). Ketimun juga mengandung senyawa nongizi bernama " saponin " .</p>

3.	<p>Nama</p> <p>Lokasi</p> <p>Cara Pembuatan</p> <p>Fungsi</p>	<p>Acar Lauk</p> <p>Jawa Barat</p> <p>Setelah bumbu dibersihkan ditumbuk hingga halus, setelah itu di goreng, diberi air secukupnya. Setengah matang masukan ikan yang telah digoreng.</p> <p>Sebagai lauk - pauk pada saat makan siang dan makan malam, dengan kandungan gizi/potong, energi 88.5 kkal, lemak 7,7 g, karbohidrat 0,5 g, protein 4,3 g, kalsium 11,1 mg, fosfor 61,6 mg, besi 0,9 mg, vitamin A 95,5 RE, vitamin C 3,4 mg.</p>
4.	<p>Nama</p> <p>Lokasi</p> <p>Cara Pembuatan</p> <p>Fungsi</p>	<p>Ali Agrem</p> <p>Jawa Barat</p> <p>Tepung beras <i>diciprat</i> dengan air gula merah, diaduk serta dipadatkan sampai merata, kemudian ditambah sedikit garam. Dibentuk bundar <i>bolong</i> di tengahnya, seperti <i>ali</i> atau cincin. Kemudian digoreng hingga matang.</p> <p>Sebagai makanan kecil, dimakan bersama minuman pada waktu pagi atau sore hari, dengan kandungan gizi/buahnya, energy 175,9 kkal, air 5,1 g, protein 1,5 g, lemak 7,4 g, karbohidrat 25,8 g, kalsium 10,8 mg, fosfor 18,8 mg, besi 0.9 mg.</p>
5.	<p>Nama</p> <p>Lokasi</p> <p>Cara Pembuatan</p>	<p>Angeun Bayem</p> <p>Jawa Barat</p> <p>Bayam dipotong - potong lalu dibersihkan, bumbu diiris - iris kemudian direbus hingga mendidih, setelah itu masukan bayam kemudian diberi bumbu penyedap secukupnya.</p>

	Fungsi	Sebagai sayur dimakan pada saat makan siang atau makan malam. Bayam mengandung air, kalori, karbohidrat, lemak, protein, serat makanan, vitamin - vitamin (A, B1, B2, B3, Bc, C, E, K), mineral - mineral (belerang, besi, khlor, fosfor, kalium, kalsium, magnesium, natrium, selenium, seng, silikon, yodium, oksigen, hidrogen, dan nitrogen). Bayam mengandung senyawa - senyawa nongizi lutein, zeasantin, dan asam oksalat.
6.	Nama Lokasi Cara Pembuatan Fungsi	Angeun Emes Jawa Barat <i>Emes</i> dikupas tipis - tipis kulitnya, dipotong-potong kemudian dibersihkan. Cabe, bawang, dan tomat ditumis, setelah layu masukkan <i>emes</i> , kemudian santan dan bumbu - bumbunya. Diamkan sampai <i>angeun emes</i> itu masak. Sebagai sayur, dimakan bersama nsai sebagai pelengkap pada saat makan siang atau makan malam.
7.	Nama Lokasi Cara Pembuatan Fungsi	Angeun Haseum Jawa Barat Sayuran dibersihkan kemudian dipotong - potong. Semua bumbu ditumbuk halus kecuali daun salam dan lengkuas. Dimasukkan ke dalam sir yang mendidih, masukan sayuran dan asam muda, dimasak hingga matang. Sebagai sayur pada saat makan siang dan makan malam. Dengan kandungan gizi/porsi : energi 40 kkal, protein 1,5 g, lemak 1,6 g, karbohidrat 4,8 g, kalsium 29,8 mg, fosfor 27,5 mg, besi 0,5 mg, vitamin

		A 55 RE, vitamin C 11,4 mg, vitamin B1 0,2 mg, seng 0,1 mg.
8.	Nama Lokasi Cara Pembuatan Fungsi	Angeun Iwung Jawa Barat <i>Iwung</i> diiris - iris dan dibersihkan kemudian direbus hingga matang. Bumbu masak diiris - iris lalu ditumis, setelah matang masukan <i>iwung</i> dan beri bumbu penyedap secukupnya. Sebagai sayur dimakan bersama nasi pada saat makan pagi, siang atau malam.
9.	Nama Lokasi Cara Pembuatan Fungsi	Angeun Kacang Beureum Jawa Barat Kacang merah dicuci terlebih dahulu, kemudian direbus dengan daun salam dan lengkuas. Biasanya dimasak dalam <i>panci</i> . Sebagai sayur yang dimakan pada saat makan siang atau makan malam. Didalam kacang merah mengandung kalori, karbohidrat, lemak, protein, serat makanan, vitamin - vitamin (A, B1, B3, B5, B6, B12, Bc, C, F, dan K), mineral - mineral (besi, boron, cobalt, fosfor, kalium, kalsium, magnesium, natrium/sodium, seng, dan air).
10.	Nama Lokasi Cara Pembuatan Fungsi	Angeun Kari Jawa Barat Bumbu ditumbuk halus kecuali salam dan serai, masukkan daging dan kaldunya, rebus sampai matang. Sebagai lauk pauk pelengkap nasi dan dimakan pada saat makan siang dan makan malam.

11.	<p>Nama</p> <p>Lokasi</p> <p>Cara Pembuatan</p> <p>Fungsi</p>	<p>Angeun Katuk</p> <p>Jawa Barat</p> <p>Bumbu masak diiris - iris dimasukkan ke dalam air yang hampir mendidih, masukan <i>daun katuk</i>, biarkan hingga matang.</p> <p>Sebagai sayur yang dimakan pada saat makan siang atau makan malam. <i>Daun katuk</i> mengandung kalori, karbohidrat, lemak, protein, serat makanan, vitamin - vitamin (A, B1, dan C), mineral - mineral (besi, fosfor, kalsium, magnesium, natrium/sodium, dan air). <i>Katuk</i> mengandung senyawa nongizi alkaloid papaverin.</p>
12.	<p>Nama</p> <p>Lokasi</p> <p>Cara Pembuatan</p> <p>Fungsi</p>	<p>Angeun Lodeh</p> <p>Jawa Barat</p> <p>Bumbu dan sayuran dicuci, kemudian diiris - iris persegi seperti dadu, direbus bersama - sama dengan bumbu masak. Setelah hampir matang, dimasukkan santan dan tambahkan bumbu penyedap lainnya.</p> <p>Sebagai sayur yang dimakan pada saat makan siang atau malam. Labu siam mengandung kalori 60 kkal, protein 4,0 g, lemak 0,4 g, karbohidrat 4,7 g, kalsium 58 mg, fosfor 7 mg, besi 2,5 mg, vitamin A 2025 S.I, vitamin B1 0,08 mg, dan vitamin C 16 mg.</p>
13.	<p>Nama</p> <p>Lokasi</p> <p>Cara Pembuatan</p>	<p>Angeun Lompong</p> <p>Jawa Barat</p> <p>Lompong dibuang serat luarnya kemudian dipotong - potong dan dibersihkan. Direbus hingga matang lalu ditiriskan. Bumbu ditumbuk halus kemudian ditumis, setelah matang masukkan lompong. Beri bumbu</p>

	Fungsi	penyedap secukupnya. Sebagai sayur, disajikan bersama nasi pada saat makan siang atau makan malam.
14.	Nama Lokasi Cara Pembuatan Fungsi	Angeun Nangka Jawa Barat Nangka dikupas kulitnya, kemudian dipotong - potong dan dibersihkan. Setelah itu direbus hingga lunak, kemudian masukkan bumbu masak yang telah ditumis. Setelah mendidih masukkan santan ke dalamnya ditambah dengan bumbu penyedap lainnya, biarkan mendidih hingga matang. Sebagai sayur yang dimakan bersama nasi sebagai pelengkap pada saat makan siang atau makan malam.
15.	Nama Lokasi Cara Pembuatan Fungsi	Angeun Oyong Jawa Barat Oyong dikupas kulitnya, dipotong - potong kemudian dibersihkan. Cabe, bawang dan tomat ditumis, setelah layu masukkan oyong, kemudian santan dan bumbu-bumbunya. Didiamkan sampai mendidih dan oyong itu masak. Sebagai lauk – pauk, dimakan bersam – sama dengan nasi, sebagai teman nasi/pelengkap pada waktu makan siang dan makan malam.
16.	Nama Lokasi Cara Pembuatan	Angeun Pahinum Jawa Barat Bumbu - bumbu ditumbuk halus, <i>digodog</i> , direbus, kemudian masukkan sayur dan biji - bijian. Setelah <i>empuk</i> diberi santan.

	Fungsi	Biasanya menjadi salah satu syarat atau pelengkap dalam upacara selamatan empat puluh hari bagi ibu yang melahirkan, dimakan bersama dengan anggota keluarga, sebagian dibagi-bagikan kepada tetangga.
17.	Nama Lokasi Cara Pembuatan Fungsi	Angeun Tahu Jawa Barat Tahu dan <i>toge</i> dicuci terlebih dulu. Tahu kemudian diiris, digoreng setengah matang. Bumbu masak ditumbuk halus kemudian digoreng dengan irisan bawang, setelah matang masukan tahu dan <i>toge</i> , diberi air santan dan bumbu penyedap lainnya, biarkan hingga matang. Sebagai sayur yang dimakan pada saat makan siang atau makan malam. Tahu sangat kaya dengan kandungan protein, dan mineral kalsium. Dalam 100 g tahu terdapat : kalori 68 kkal, protein 7,8 g, lemak 4,6 g, karbohidrat 1,6 g, kalsium 124 mg. Tahu mengandung asam amino esensial cukup lengkap yang biasanya terdapat dalam telur, daging, dan ikan. Karena itu, tahu adalah protein tinggi dan asam amino esensial yang baik bagi vegetarian.
18.	Nama Lokasi Cara Pembuatan Fungsi	Angleng Jawa Barat Tepung beras, gula merah, dan kelapa parut, diaduk sambil dipanaskan di atas api. Setelah kering dibungkus dengan cangkang kulit buah jagung. Sebagai makanan kecil yang dimakan bersama minuman pada setiap waktu.

19.	<p>Nama</p> <p>Lokasi</p> <p>Cara Pembuatan</p> <p>Fungsi</p>	<p>Apem</p> <p>Jawa Barat</p> <p>Semua bahan mentah dicampurkan dengan air panas, diaduk hingga merata dengan bumbu, lalu ditutup sampai mekar. Kemudian cetakan kue diisi dengan adonan tadi, lalu dikukus hingga masak.</p> <p>Sebagai makanan kecil yang diberi <i>kinca</i> (air gula merah).</p>
20.	<p>Nama</p> <p>Lokasi</p> <p>Cara Pembuatan</p> <p>Fungsi</p>	<p>Ase Cabe</p> <p>Jawa Barat</p> <p>Cabe hijau direbus, ditiriskan. Bawang daun, bawang putih, tomat ditumis. Masukkan cabai, daun salam, gula, dan garam. Kemudian masukkan soun dan kecap secukupnya.</p> <p>Sebagai pelengkap makan nasi.</p>
21.	<p>Nama</p> <p>Lokasi</p> <p>Cara Pembuatan</p> <p>Fungsi</p>	<p>Awug</p> <p>Jawa Barat</p> <p>Tepung beras <i>diciprat</i>, diberi percikan air hangat sampai merata, dicampur dengan gula merah. Sebagai adonan dicampur dengan garam, kemudian dikukus sampai matang. Dikukus dalam <i>aseupan</i>. Cara menyimpan adonan yaitu dibuat berlapis, biasanya merah (merupakan warna gula) dan putih, kemudian dikukus hingga matang.</p> <p>Sebagai makanan kecil untuk sarapan pagi, dimakan bersama kelapa parut yang sudah dicampur garam, bersama-sama dengan minuman. Dengan kandungan zat gizi/potong : energi 87,9 kkal, protein 1, 4 g, lemak 0,9 g, karbohidrat 18,3 g, kalsium 2,8 mg, fosfor 29,1</p>

		mg, besi 0,6 mg, vitamin A 0,1 RE, vitamin C 0,2 mg, vitamin B1 0,1 mg.
22.	Nama Lokasi Cara Pembuatan Fungsi	Bajigur Jawa Barat Sebagai minuman terutama pada waktu sore dan malam.
23.	Nama Lokasi Cara Pembuatan Fungsi	Bakakak Hayam Jawa Barat Ayam dibersihkan, dibelah sehingga bentuknya melebar tanpa dipotong - potong, kemudian diberi bumbu, lalu <i>dipanggang</i> (dibakar diatar bara arang) hingga matang. Mengandung zat gizi/porsi : energi 429,8 kkal, protein 21,6 g, lemak 35,5 g, karbohidrat 6,3 g, kalsium 36,0 mg, fosfor 245,1 mg, besi 1,8 mg, dan seng 0,7 mg.
24.	Nama Lokasi Cara Pembuatan Fungsi	Bakasem Buah Jawa Barat Mangga dipotong - potong, direndam ke dalam air kapur atau air tawas. Kemudian dicuci dan direbus dengan air gula pasir dicampur sedikit garam, sampai mendidih sehingga airnya menyusut. Buah dibiarkan terendam di dalam air <i>bakasem</i> tadi. Sebagai makanan kecil dan biasanya untuk dikonsumsi pada waktu siang hari. Buah mangga yang matang mengandung 86,1% air, 0,6% protein, 0,1% lemak, 11,8% gula (fruktosa/karbohidrat), 1,1% serat, 0,02% fosfor, 0,3 mg besi per 100g buah. Mangga

		mengandung bermacam-macam asam, tannin, dan zat-zat yang mudah menguap yang baunya harum.
25.	Nama Lokasi Cara Pembuatan Fungsi	Bakasem Kadongdong Jawa Barat Kedongdong diambil yang sudah tua atau sedang, kemudian dibersihkan lalu digodog dengan air gula pasir ditambah garam secukupnya, dibiarkan sampai buahnya menjadi lunak, dan buah direndam di dalam air <i>bakasem</i> . Sebagai makanan kecil yang disajikan pada waktu siang hari. Kandungan gizi kedongdong : kalori 59 kal, protein 3,5 g, lemak 0,3 g, karbohidrat 13,4 g, kalsium 540 mg, fosfor 82 mg, besi 6,2 mg, vitamin A 2900, vitamin B1 0,06 mg, vitamin C 29 mg.
26.	Nama Lokasi Cara Pembuatan Fungsi	Bakasem Salak Jawa Barat Salak diambil yang sudah tua atau sedang, kemudian dibersihkan, <i>digodog</i> ke dalam air gula pasir dicampur garam secukupnya, sampai buahnya menjadi lunak. Buah salak dibiarkan terendam di dalam air <i>bakasem</i> . Sebagai makanan kecil yang disajikan pada waktu siang hari. Tiap 100 g buah salak mengandung 77 kalor, protein 0,4 g, karbohidrat 20,9 g, kalsium 2,8 mg, fosfor 18 mg, besi 4,20 mg, vitamin B1 0,04 mg, dan vitamin C 2 mg.

27.	Nama Lokasi Cara Pembuatan Fungsi	Balendrang Jawa Barat Semua bahan-bahan dimasukkan ke dalam kuali yang telah dipanaskan sampai airnya menyusut, kemudian diberi bumbu penyedap secukupnya, dibiarkan sampai kering. Sebagai pelengkap makan nasi pada saat makan pagi, siang hari, dan malam hari.
28.	Nama Lokasi Cara Pembuatan Fungsi	Bangkit Jawa Barat <i>Tipung kawung</i> dan <i>tapioka disangray</i> , dicampur dengan telur yang sudah dikocok, apabila adonan sudah masak dicampur dengan air panas, kemudian masukkan kelapa parut diaduk sampai rata, dicetak dan dibakar sampai kekuning-kuningan. Sebagai makanan kecil dimakan bersama-sama dengan minuman terutama air teh.
29.	Nama Lokasi Cara Pembuatan Fungsi	Bandrek Jawa Barat Sebagai minuman untuk ngopi terutama pada sore dan malam hari.
30.	Nama Lokasi Cara Pembuatan	Bandros Jawa Barat Kelapa parut dicampur tepung beras, tepung ketan. Bubuhi dengan garam, aduk rata. Tuangkan santan sedikit demi sedikit sambil diaduk sampai tercampur rata. Panaskan cetakan di atas api kecil dengan tutupnya. Setelah panas olesi dengan minyak goreng,

	Fungsi	tipis merata, masukkan adonan ke dalam cetakan. Sebagai makanan kecil yang disajikan air teh.
31.	Nama Lokasi Cara Pembuatan Fungsi	Beuleum Jagong Jawa Barat Kulit jagung dikupas kemudian dibakar di atas bara arang. Sebagai makanan kecil yang disajikan pada waktu sore atau malam hari. Jagung mengandung kalori 129 kal, protein 4,1 g, lemak 1,3 g, karbohidrat 30,3 g, kalsium 5 mg, fosfor 108 mg, besi 1,1 mg, vitamin A 117, vitamin B1 0,18 mg, dan vitamin C 9 mg.
32.	Nama Lokasi Cara Pembuatan Fungsi	Beuleum Lauk Jawa Barat Ikan dibersihkan, kemudian dibakar di atas bara api atau tumpukan kayu bakar atau diatas genteng yang disimpan di atas api. Sebagai lauk - pauk pelengkap makan siang atau malam. Ikan-ikan laut kaya akan asam lemak tak jenuh ganda Omega 3, protein, vitamin - vitamin (A, B12, D, dan E), mineral - mineral (fosfor, kalsium, natrium/sodium, selenium, seng, iodium).
33.	Nama Lokasi Cara Pembuatan Fungsi	Beuleum Peuteuy Jawa Barat <i>Peuteuy dibeuleum</i> atau dibakar di atas bara arang. Sebagai <i>lalab</i> , disajikan bersama - sama pada saat makan siang atau makan malam, dengan kandungan gizi: kalori 85 kal, protein 5,7 g, lemak 0,3 g, karbohidrat 15,4 g, kalsium 180 mg, fosfor 53 mg, besi

		2,7 mg, vitamin A 423, vitamin B1 0,08 mg, vitamin C 15 mg.
34.	Nama Lokasi Cara Pembuatan Fungsi	Beuleum Siki Jambu Mede Jawa Barat Jambu <i>mede</i> diambil bijinya, kemudian dibakar di atas arang. Sebagai makanan kecil yang disajikan sewaktu-waktu.
35.	Nama Lokasi Cara Pembuatan Fungsi	Beuleum Siki Nangka Jawa Barat Biji nangka dibakar di atas bara arang. Sebagai makanan kecil yang disajikan sewaktu - waktu. Tiap 100 g buah nangka masak segar mengandung: kalori 106 kal, protein 1,2-2 g, lemak 0,20-0,30 g, karbohidrat 1,0 g, kalsium 20 mg, fosfor 19 mg, zat besi 0,9 mg, vitamin A 96 RE, vitamin B1 0,07 mg, vitamin C 7 mg, dan air 70 g.
36.	Nama Lokasi Cara Pembuatan Fungsi	Bihun Goreng Jawa Barat Bihun dimasukkan ke dalam air panas (dalam <i>katel</i>), biarkan hingga lembek, kemudian ditiriskan. Bawang ditumis dengan <i>engkol</i> diberi bumbu, lalu masukan bihun. Sebagai pelengkap makan nasi.
37.	Nama Lokasi Cara Pembuatan Fungsi	Bubur Beas Jawa Barat Beras dibersihkan terlebih dulu, kemudian ditanak dengan jumlah air yang banyak supaya beras menjadi hancur, ditaburi sedikit garam, daun salam dan serai, biarkan sampai airnya menyusut hingga bubur

		menjadi kental. Sebagai makanan pokok untuk bayi dan balita, atau untuk orang sakit, dimakan bersama - sama lauk pauknya, untuk makan pagi, siang atau malam hari.
38.	Nama Lokasi Cara Pembuatan Fungsi	Bubur Beureum Jawa Barat Beras dicuci kemudian <i>digodog</i> , direbus bersama - sama dengan gula merah dan kelapa parut, sehingga berwarna merah. Makanan ini biasa dibuat untuk (sebagai bagian dari <i>sasajen</i>) upacara <i>puput puseur</i> , atau upacara empat puluh hari bayi, pemberian nama, <i>nyuguh</i> , <i>panen</i> , mendirikan rumah.
39.	Nama Lokasi Cara Pembuatan Fungsi	Bubur Bodas Jawa Barat Beras dicuci kemudian <i>digodog</i> , direbus hingga menjadi bubur, kemudian diberi garam. Bubur ini biasanya digunakan dalam upacara <i>puput puseur</i> , atau upacara empat puluh hari bayi, pemberian nama, <i>nyuguh</i> , <i>panen</i> . Sebagai bagian dari <i>sasajen</i> , dihidangkan bersama - sama dengan minuman.
40.	Nama Lokasi Cara Pembuatan Fungsi	Bubur Kacang Hejo Jawa Barat Kacang hijau dicuci hingga bersih, kemudian direbus hingga lunak. Masukkan gula merah dan santan, ditambah daun pandan. Aduk hingga merata. Biarkan hingga mendidih. Sebagai teman <i>ngopi</i> di pagi hari, siang, sore hari atau

		<p>malam hari. Bisa untuk menjamu tamu atau sebagai jajanan. Kandungan gizi yang terdapat dalam kacang hijau cukup tinggi dan komposisinya lengkap, yaitu : kalori, karbohidrat, lemak, protein, serat makanan, vitamin - vitamin (A, B1, B3, B5, B6, B12, Bc, C, E, F, dan K), mineral - mineral (besi, boron, cobalt, fosfor, kalium, kalsium magnesium, natrium, seng, dan air).</p>
41.	<p>Nama Lokasi Cara Pembuatan Fungsi</p>	<p>Bubur Lemu Jawa Barat Tepung beras dimasak bersama santan dengan api kecil, aduk sampai rata, setelah mengental, angkat. Makanan ini disajikan pada saat sarapan di pagi hari juga dapat dimakan pada saat makan siang dan sore hari. Biasanya dimakan dengan dicampur <i>kinca</i> atau air gula merah.</p>
42.	<p>Nama Lokasi Cara Pembuatan Fungsi</p>	<p>Bubuy Boled Jawa Barat <i>Boled</i> yang sudah dibersihkan, dimasukkan ke dalam tumpukan abu panas, di dalam <i>hawu</i>. Biarkan hingga matang, warna kulitnya kekuning - kuningan. Sebagai makanan kecil pada sore atau pagi hari.</p>
43.	<p>Nama Lokasi Cara Pembuatan Fungsi</p>	<p>Bubuy Boled Jawa Barat <i>Boled</i> yang sudah dibersihkan, dimasukkan ke dalam tumpukan abu panas, di dalam <i>hawu</i>. Biarkan hingga matang, warna kulitnya kekuning - kuningan. Sebagai makanan kecil pada sore atau pagi hari.</p>
44.	<p>Nama Lokasi</p>	<p>Bubuy Peuteuy Jawa Barat</p>

	Cara Pembuatan	<i>Peuteuy dibubuy</i> dengan cara dimasukkan ke dalam abu dibawah bara api, dalam <i>hawu</i> .
	Fungsi	Sebagai <i>lalab</i> yang disajikan bersama - sama dengan sambal terasi pada waktu makan siang atau makan malam.
45.	Nama	Bubuy Sampeu
	Lokasi	Jawa Barat
	Cara Pembuatan	<i>Sampeu</i> yang tidak terlalu tua dimasukkan ke dalam tumpukan abu di bawah bara api yang sedang menyala, biasanya di dalam <i>hawu</i> atau tungku api.
	Fungsi	Sebagai makanan kecil yang biasanya disajikan pada waktu pagi, sore, dan malam hari. Kandungan gizi yang terdapat pada singkong adalah kalori, karbohidrat, lemak, protein, serat makanan, vitamin - vitamin (B1 dan C), mineral - mineral (besi, fosfor, kalsium, dan zat nongizi, air). Selain itu umbi singkong mengandung senyawa nongizi tannin. Kulit batang singkong mengandung enzim peroksidase, glikosida, dan kalsium oksalat.
46.	Nama	Bubuy Siki Nangka
	Lokasi	Jawa Barat
	Cara Pembuatan	Biji nangka dimasukkan ke dalam tumpukan abu di bawah bara api yang sedang menyala, biasanya di dalam <i>hawu</i> .
	Fungsi	Sebagai makanan kecil yang setiap saat bisa diolah dan dikonsumsi.

47.	<p>Nama</p> <p>Lokasi</p> <p>Cara Pembuatan</p> <p>Fungsi</p>	<p>Bugis</p> <p>Jawa Barat</p> <p>Tepung beras ketan diseduh dengan air panas sampai adonan menjadi lembek. Untuk isinya, <i>enten</i>, dibuat dari kelapa parut yang direbus dengan air gula merah, dibubuhi daun jeruk purut sebagai pewangi, dibiarkan sampai mengering. Setelah itu adonan tepung dibentuk bulat - bulat, di dalamnya diisi dengan <i>enten</i> tadi, dibungkus bentuk persegi, agak menjorok dibagian tengah dikukus sampai matang.</p> <p>Sebagai makanan kecil dan dimakan bersama minuman terutama air teh.</p>
48.	<p>Nama</p> <p>Lokasi</p> <p>Cara Pembuatan</p> <p>Fungsi</p>	<p>Burayot</p> <p>Jawa Barat</p> <p>Terigu dan tape diaduk - aduk sampai merata kemudian dicampur dengan gula merah dan putih. Dibentuk menjadi bulatan lonjong, digoreng sampai matang.</p> <p>Sebagai makanan kecil yang dimakan bersama minuman pada saat pagi atau sore hari.</p>
49.	<p>Nama</p> <p>Lokasi</p> <p>Cara Pembuatan</p> <p>Fungsi</p>	<p>Buras Uras</p> <p>Jawa Barat</p> <p>Ruha rahem atau bekal berpergian sebagai pengganti nasi dan sarapan pagi.</p>

50.	Nama Lokasi Cara Pembuatan Fungsi	Borondong Jawa Barat Biji jagung <i>disangray</i> hingga mengembang/mekar. Angkat dan campur dengan bubuk garam sesuai selera. Sebagai makanan kecil.
51.	Nama Lokasi Cara Pembuatan Fungsi	Carancam Jawa Barat Bumbu diulek halus, masukan irisan <i>bonteng</i> , kentang, dan <i>peuteuy</i> . Kemudian masukan santan kental, <i>digodog</i> hingga matang. Sebagai lauk pauk pelengkap makan nasi
52.	Nama Lokasi Cara Pembuatan Fungsi	Cara Bodas Jawa Barat Tepung beras diseduh dengan air panas kemudian dicetak dan dibakar. Sebagai salah satu makanan yang selalu ada dalam setiap <i>sasajen</i> ketika ada upacara adat didaerah - daerah.
53.	Nama Lokasi Cara Pembuatan Fungsi	Cendol Jawa Barat <i>Ubar hanaang</i> (menghilangkan rasa haus dan memuaskan kenikmatan).

54.	<p>Nama</p> <p>Lokasi</p> <p>Cara Pembuatan</p> <p>Fungsi</p>	<p>Cimplung</p> <p>Jawa Barat</p> <p>Kentang dikukus. Bumbu ditumbuk sampai halus, masukkan kentang yang sudah matang, kemudian ditumbuk sampai merata. Taburkan telur kocok, tepung kanji, dan terigu. Aduk sampai merata. Olah sehingga berbentuk lonjong atau bulat, dan digoreng hingga matang.</p> <p>Sebagai lauk yang disajikan di atas lodor atau sejenisnya pada saat makan siang atau makan malam.</p>
55.	<p>Nama</p> <p>Lokasi</p> <p>Cara Pembuatan</p> <p>Fungsi</p>	<p>Cobek Belut</p> <p>Jawa Barat</p> <p>Belut <i>dibubuy</i> kemudian diiris - iris. Semua bumbu diuleg, ditumbuk, baru kemudian masukan belut yang sudah matang tadi, diberi sedikit air putih matang, uleg hingga bumbunya merata.</p> <p>Sebagai pelengkap makan nasi yang disajikan di atas <i>coet</i> atau sejenisnya pada saat makan siang atau makan malam.</p>
56.	<p>Nama</p> <p>Lokasi</p> <p>Cara Pembuatan</p> <p>Fungsi</p>	<p>Cobek Genjer</p> <p>Jawa Barat</p> <p><i>Genjer</i> dibersihkan, kemudian direbus. Bumbu-bumbu dan oncom diuleg halus, beri sedikit air putih matang, masukan <i>genjer</i>. Uleg hingga bumbunya merata.</p> <p>Sebagai pelengkap makan nasi yang disajikan di atas <i>coet</i> atau sejenisnya pada saat makan siang atau makan malam. Kandungan gizi yang terdapat pada genjer: kalori 33 kal, protein 1,7 g, lemak 0,2 g,</p>

		karbohidrat 7,7 g, kalsium 62 mg, fosfor 33 mg, besi 2,1 mg, vitamin A 3800, vitamin B1 0.07 mg, vitamin C 54 mg.
57.	Nama Lokasi Cara Pembuatan Fungsi	Cobek Jantung Cau Jawa Barat <i>Jantung cau dibubuy</i> kemudian tunggu sampai kulit bagian luar kehitam - hitaman, lalu angkat, dibuang bagian yang gosongnya diambil bagian dalamnya. Semua bumbu masak ditumbuk, baru kemudian masukkan <i>jantung cau</i> yang sudah diiris - iris. <i>Uleg</i> hingga bumbunya merata. Sebagai teman makan nasi, disajikan pada saat makan siang atau makan malam.
58.	Nama Lokasi Cara Pembuatan Fungsi	Cobek Oncom Jawa Barat Oncom dibakar, semua bumbu diulek, ditumbuk hingga halus, baru kemudian masukkan oncom yang telah dihancurkan dan diberi sedikit air. <i>Uleg</i> hingga bumbunya merata. Sebagai pelengkap makan nasi dan disajikan pada saat makan siang dan makan malam.
59.	Nama Lokasi Cara Pembuatan	Colenak Jawa Barat Masak gula merah bersama santan hingga mendidih lalu saring. <i>Peuyeum sampeu</i> dipanggang di atas arang, setelah setengah matang, angkat lalu <i>kepruk</i> , dipukul - pukul, dengan sendok kayu sampai agak gepeng tetapi tidak hancur, campurkan gula merah tadi dengan <i>suuk</i> .

	Fungsi	Sebagai makanan kecil untuk dihidangkan kepada tamu. Bisa juga sebagai jajanan, dimakan langsung bersama - sama minuman terutama air teh. Kandungan gizinya : energi 126,85 kkal, protein 6.28 g, lemak 0,57 g, karbohidrat 28,86 g.
60.	Nama Lokasi Cara Pembuatan Fungsi	Comro Jawa Barat Singkong dibersihkan kemudian diparut, bumbu masak ditumbuk bersama - sama dengan oncom, kemudian dimasak seperti membuat sambal oncom. Dibentuk dengan tangan menjadi bundar atau lonjong, di dalamnya diisi dengan oncom tadi. Kemudian digoreng sampai berwarna kekuning - kuningan. Sebagai makanan kecil yang dihidangkan pada waktu pagi, siang, sore, atau malam hari. Bisa juga sebagai jajanan.
61.	Nama Lokasi Cara Pembuatan Fungsi	Cuhcur Jawa Barat Tepung bers dan terigu disedu dengan air hangat, kemudian dicampur dengan gula merah, aduk sampai merata. Digoreng hingga setengah kering. Sebagai makanan kecil yang disajikan bersama minuman pada waktu pagi, siang atau sore dan malam hari. Kandungan gizi/buah : energi 137 kkal, protein 1,73 g, lemak 4,04 g, karbohidrat 23,6 g, kalsium 8,69 mg, fosfor 31,7 mg, fe 6,42 mg, vitamin A 6 RE, vitamin B1 0.024 mg.

62.	<p>Nama</p> <p>Lokasi</p> <p>Cara Pembuatan</p> <p>Fungsi</p>	<p>Dage Cangkring</p> <p>Jawa Barat</p> <p>Bunga <i>cangkring</i> dicuci lalu dikukus sampai masak. Setelah masak kemudian disimpan di dalam panci yang tertutup selama dua malam sampai membusuk, lalu dicampur dengan bumbu masak, kemudian dibungkus dengan daun pisang, lalu dikukus kembali.</p> <p>Sebagai pengganti lauk pauk pada waktu makan siang dan makan malam.</p>
63.	<p>Nama</p> <p>Lokasi</p> <p>Cara Pembuatan</p> <p>Fungsi</p>	<p>Dage Emtoy/ Kadedemes</p> <p>Jawa Barat</p> <p>Kulit singkong yang paling luar (berwarna kecoklat – coklatan) di buang, diambil lapisan kulit berikutnya yang berwarna kemerah - merahan. Setelah dicuci kemudian direbus hingga matang. Lalu direndam selama satu malam. Proses membuat <i>dage</i> selesai, dilanjutkan dengan cara memasaknya supaya enak dimakan. Memasaknya dengan cara memberi irisan bawang, cabe, dan dapat pula memberi campuran oncom.</p> <p>Ada dua macam cara memasak : digoreng atau <i>diseupan</i>.</p> <p>Untuk sebagai makanan kecil.</p>
64.	<p>Nama</p> <p>Lokasi</p> <p>Cara Pembuatan</p>	<p>Dage Kalapa</p> <p>Jawa Barat</p> <p>Kelapa parut, ampasnya (tidak ada air santannya) dikukus sampai masak, lalu dibungkus dengan daun pisang, disimpan selama dua malam sampai membusuk. Inilah yang disebut <i>dage kalapa</i> untuk</p>

	Fungsi	membusuk. Setelah itu diolah dengan mencampurkan bumbu - bumbu masak, dibungkus kembali dengan daun pisang sampai matang Sebagai pengganti lauk - pauk pada waktu makan pagi, siang, dan malam
67.	Nama Lokasi Cara Pembuatan Fungsi	Dodol Ketan Jawa Barat Tepung ketan direbus dengan air gula merah sampai mengental, kemudian dicetak dan dipotong - potong, dibungkus dengan kertas minyak. Sebagai makanan kecil yang dapat dihidangkan kepada tamu.
68.	Nama Lokasi Cara Pembuatan Fungsi	Dodol Peuyeum <i>Peuyeum</i> dihancurkan, kemudian diaduk - aduk bersama - sama dengan pewarna yang sudah dicampur dengan air gula, secukupnya, kemudian direbus dengan air gula, dibiarkan sampai mengental. Setelah matang kemudian diangkat dan dibungkus dengan menggunakan kertas minyak. Sebagai makanan kecil yang dapat dihidangkan kepada tamu.
69.	Nama Lokasi Cara Pembuatan	Dodol Sirsak Jawa Barat Sirsak dikupas kulitnya dibuang bijinya, direbus bersama-sama dengan gula merah, dibiarkan adonan ini sampai airnya menyusut, lalu diangkat dan dibungkus dengan kertas minyak.

	Fungsi	Sebagai makanan kecil yang dapat dihidangkan kepada tamu. Tiap 100 g sirsak mengandung 65 kalori, protein 1,0 g, lemak 0,3 g, serat 2 g, karbohidrat 16,3 g, kalsium 14 mg, fosfor 27 mg, besi 0,6 mg, vitamin A 1 RE, vitamin B1 0,07 mg, vitamin C 2 mg, dan air 81,79 g.
70.	Nama Lokasi Cara Pembuatan Fungsi	Epres Jawa Barat Tepung disedu dengan air hangat, dicampur dengan gula dan kelapa parut, kemudian diaduk sampai merata. Kemudian dibakar di dalam open hingga matang. Sebagai makanan kecil dan dihidangkan bersama minuman pada waktu siang atau sore hari.
71.	Nama Lokasi Cara Pembuatan Fungsi	Ganyol Jawa barat <i>Ganyol</i> dikukus atau direbus hingga matang. Untuk ngopi, terutama pagi hari. Bisa juga dihidangkan siang atau malam hari.
72.	Nama Lokasi Cara Pembuatan Fungsi	Geblog Jawa Barat Singkong setelah dikukus ditumbuk halus, dicampur dengan sedikit garam, kemudian dibentuk menjadi bulatan kecil. Sebagai makanan kecil.
73	Nama Lokasi Cara Pembuatan	Gegeplak Jawa Barat Air dijerang di atas api, masukn tepung beras dan semua bahan, termasuk santan. Aduk hingga

	Fungsi	<p>mongering, masukkan ke dalam nampan, kemudian dipotong - potong kea rah memanjang.</p> <p>Sebagai makanan kecil, dimakan bersama minuman pada waktu siang atau sore hari.</p> <p>Kandungan gizi/buah : energi 86,2 kkal, protein 0,8 g, lemak 0,6 g, karbohidrat 19,6 g, kalsium 8,4 mg, fosfor 19,1 mg, dan besi 0,6 mg.</p>
74.	<p>Nama</p> <p>Lokasi</p> <p>Cara Pembuatan</p> <p>Fungsi</p>	<p>Gegetuk</p> <p>Jawa Barat</p> <p>Singkong dibersihkan, dikukus sampai matang, kemudian ditumbuk halus dengan gula, jika dengan gula putih biasanya diberi pewarna.</p> <p>Sebagai makanan kecil, ditaburi kelapa parut, dan dimakan bersama minuman pada waktu pagi, siang, atau sore hari.</p> <p>Setiap 1 potong getuk mengandung 65,2 kkal, protein 0,58 g, lemak 0,21 g, karbohidrat 15,28 g, kalsium 13,9 mg, fosfor 19,0 mg, Fe 0,38 mg, vitamin B1 0,14 mg, vitamin C 6,4 mg.</p>
75.	<p>Nama</p> <p>Lokasi</p> <p>Cara Pembuatan</p> <p>Fungsi</p>	<p>Gemblong</p> <p>Jawa Barat</p> <p>Tepung ketan diseduh dengan air hangat kemudian diadoni sampai merata, dicampur dengan garam, lalu dicetak bulat lonjong, kemudian digoreng. Setelah matang, masukkan ke dalam gula yang sedang direbus dan agak kental, diaduk sampai adonan tadi terbungkus gula.</p> <p>Sebagai makanan kecil, dihidangkan di atas piring atau bisa juga sebagai jajanan.</p>

76.	Nama Lokasi Cara Pembuatan Fungsi	Gerejeg Jawa Barat Bumbu ditumbuk halus, kemudian masukkan tepung beras dicampur air dan santan secukupnya. Ikan teri dimasukkan ke dalam tepung yang sudah diberi bumbu, aduk sampai merata, lalu digoreng. Sebagai lauk, pelengkap nasi, disajikan di atas lodor.
77.	Nama Lokasi Cara Pembuatan Fungsi	Gule Jawa Barat Bumbu - bumbu ditumbuk halus kecuali salam, serai, dan laos, ditumis, kemudian dimasukkan daging, daun salam, serai, dan laos. Setelah empuk diberi air santan. Sebagai lauk pauk dan disajikan bersama nasi. Kandungan gizi/porsi : energi 289,8 kkal, protein 17,7 g, lemak, 17,7 g, karbohidrat 10,7 g, kalsium 31,9 mg, fosfor 148,6 mg, besi 1,2 mg, vitamin A 0,1 RE, vitamin C 2,1 mg, vitamin B1 0,1 mg, dan seng 1,8 mg.
78.	Nama Lokasi Cara Pembuatan Fungsi	Gurandil Jawa Barat Tepung tapioka diseduh dengan air hangat, kemudian diberi pewarna. Masukkan tepung tapioka lagi supaya mengental, dibentuk menjadi bulatan kecil - kecil, kemudian dikukus sampai matang. Sebagai makanan kecil, disajikan di atas wadah atau dibungkus dengan daun pisang atau sejenisnya.
79.	Nama Lokasi Cara Pembuatan	Goreng Asin Jawa Barat Ikan direndami dengan <i>cai beas</i> , agar rasanya tidak

	Fungsi	terlalu asin, dijemur sampai kering. Digoreng dalam minyak yang tidak terlalu banyak sampai kering/matang. Sebagai lauk pauk.
80.	Nama Lokasi Cara Pembuatan Fungsi	Jalabria Jawa Barat Tepung ketan dicampur dengan air hangat secukupnya dicampur sedikit garam, setelah menjadi adonan, dicetak bulat - bulat, di tengahnya diberi lubang, kemudian digoreng. Setelah matang dimasukkan ke dalam air gula yang sedang di rebus, diaduk - aduk sampai air gula kering. Sebagai makanan kecil, dihidangkan bersama minuman.
81.	Nama Lokasi Cara Pembuatan Fungsi	Jawadah Pasar Jawa Barat Sebagai Makanan kecil yang biasanya disebut <i>hahampang</i> biasa terdiri dari 7 macam.
82.	Nama Lokasi Cara Pembuatan Fungsi	Kacang Tanah Rebus Jawa Barat Kacang Tanah Sebagai makanan kecil, bisa ngopi dan ruham rahem atau negemil.
83.	Nama Lokasi Cara Pembuatan	Kalua Jeruk Jawa Barat Kulit jeruk dibuang bagian yang hijaunya sampai terlihat putih, kemudian dibersihkan dan direndam dengan air kapur. <i>Digodog</i> dengan air gula merah

	Fungsi	<p>atau gula pasir, sampai airnya mongering lalu dijemur.</p> <p>Sebagai makanan kecil, bisa juga dihidangkan untuk tamu, dan disajikan bersama - sama dengan minuman.</p> <p>Kandungan gizi yang terdapat pada jeruk bali adalah kalori, karbohidrat, lemak, protein, serat makanan (oligofruktosa), vitamin - vitamin (A, B1, B2, dan C), mineral - mineral (besi, fosfor, dan kalsium), dan air.</p> <p>Semua buah jeruk mengandung senyawa - senyawa " sitrin " dan " rutin " .</p>
84.	<p>Nama</p> <p>Lokasi</p> <p>Cara Pembuatan</p> <p>Fungsi</p>	<p>Kalua Gedang</p> <p>Jawa Barat</p> <p>Pepaya yang belum matang dikupas kulitnya, dibuang bijinya dan dipotong - potong. Direndam dengan air kapur, dibersihkan, dikemudian dijerang di atas kuili dicampur dengan gula merah atau gula putih. Diaduk - aduk supaya rata. Setelah kering diangkat, bila memakai gula putih dapat diberi warna.</p> <p>Sebagai makanan kecil yang dapat dihidangkan untuk tamu dan disajikan bersama minuman terutama air teh.</p> <p>Pada buah pepaya mengandung vitamin A dan C. Buah pepaya yang masih hijau berisi zat yang disebut papain dan vibrin.</p>

85.	<p>Nama</p> <p>Lokasi</p> <p>Cara Pembuatan</p> <p>Fungsi</p>	<p>Kalua Kalapa</p> <p>Jawa Barat</p> <p>Buah kelapa dikupas kulit/tapasnya dan tempuranya, kemudian diiris - iris menurut arah seratnya dan dicuci. <i>Digodog</i> dengan air gula pasir atau gula merah sampai kering dan dibentuk menurut selera, baik bundar maupun persegi.</p> <p>Sebagai makanan kecil, bias juga dihidangkan untuk tamu, dan disajikan bersama - sama dengan minuman.</p>
86.	<p>Nama</p> <p>Lokasi</p> <p>Cara Pembuatan</p> <p>Fungsi</p>	<p>Kalua Suuk</p> <p>Jawa Barat</p> <p>Kacang tanah <i>disangray</i>, disangan di atas api, dikupas diambil bijinya. Dimasukkan ke dalam <i>godogan</i> gula merah atau gula putih. Setelah kental, dicetak, berbentuk bundar, biarkan sampai mengering.</p> <p>Sebagai makanan kecil, dapat juga dihidangkan untuk tamu dan disajikan bersama minuman teh.</p>
87.	<p>Nama</p> <p>Lokasi</p> <p>Cara Pembuatan</p> <p>Fungsi</p>	<p>Katimus</p> <p>Jawa Barat</p> <p>Singkong dikupas kulitnya, kemudian diparut. Setelah itu campurkan gula merah dengan parut singkong aduk sampai merata. Kemudian dibungkus dengan daun pisang lalu dikukus sampai matang.</p> <p>Sebagai makanan kecil, dimakan bersama - sama dengan minuman terutama air teh pada waktu siang atau sore hari.</p>

88.	Nama Lokasi Cara Pembuatan Fungsi	Karedok Jawa Barat Sayuran (serba mentah) dibersihkan kemudian diiris-iris, bumbu ditumbuk halus diberi sedikit air, lalu campurkan sayuran ke dalam bumbu tadi kemudian diulek sampai bumbunya merata. Sebagai jajan dan dimakan bersama nasi pada saat makan siang atau makan malam.
89.	Nama Lokasi Cara Pembuatan Fungsi	Kasreng Jawa Barat Tepung beras diseduh dengan air santan, kemudian masukkan bumbu yang sudah ditumbuk halus, aduk sampai rata. Campurkan <i>suuk</i> yang telah diris - iris ke dalam tepung yang sudah diberi bumbu. Digoreng tipis - tipis dengan menggunakan cetak sendok, sampai berwarna kekuning - kuning. Sebagai pelengkap makan nasi dan juga sebagai makanan kecil.
90.	Nama Lokasi Cara Pembuatan	Kecap Jawa Barat Kacang hitam dicuci sampai bersih, kemudian dikeringkan. Setelah itu digodog selama satu malam, dalam kancan. Kemudian diangkat dan dikeringkan. Lantas dijemur selama tiga kali dibuat oncom supaya tebal dan bersatu, disimpan selama satu minggu, kemudian dijemur lagi dibuang jamurnya lalu digodog lagi dengan garam. Setelah itu masukkan ke dalam tong yang terbuat dari kayu, disimpan selama satu minggu, dan dikeringkan kembali. Kemudian digodog

	Fungsi	<p>kembali dengan gula merah selama satu hari lantas didinginkan dan disaring. Ampasnya disebut <i>hampas</i> kecap, bisa dijadikan lauk – pauk diberi bumbu masak secukupnya. Bila mana kecap sudah dingin, kemudian dimasukkan ke dalam botol kecap. Sedangkan <i>gegendeknya</i> yaitu kecap yang hamper membeku, dapat pula dijadikan sambal sebagai pelengkap teman nasi pada waktu makan.</p> <p>Sebagai lauk – pauk pelengkap teman nasi pada waktu makan pagi, siang maupun malam, dan bisa sebagai bumbu masak.</p>
91.	<p>Nama Lokasi Cara Pembuatan</p> <p>Fungsi</p>	<p>Keremes Jawa Barat <i>Boled</i> dikupas kulitnya, kemudian diiris-iris kecil panjang kemudian digoreng. Setelah matang lalu dimasukkan ke dalam air gula, aduk sampai merata. Setelah mengering, lalu dibentuk bundar-bundar.</p> <p>Sebagai makanan kecil.</p>
92.	<p>Nama Lokasi Cara Pembuatan</p> <p>Fungsi</p>	<p>Kerecek Pedas Jawa Barat Peda dicuci terlebih dulu, kemudian digoreng, bumbu masak dicuci kemudian diiris - iris, lalu digoreng dengan sedikit minyak goreng hingga matang. Setelah itu masukkan <i>peda</i> ke dalamnya, beri sedikit air. Bila mau, taburi <i>peuteuy selong</i> atau biji petai cina</p> <p>Sebagai pelengkap makan nasi pada saat makan siang atau makan malam.</p>
93.	<p>Nama Lokasi</p>	<p>Kicimpring Jawa Barat</p>

	Cara Pembuatan	Singkong dikupas kulitnya kemudian dibersihkan dan diparut, setelah itu campurkan garam, diberi irisan daun bawang secukupnya kemudian diaduk sampai merata. Kemudian digelarkan sampai tipis dan dibentuk bulat lonjong. Diuapi di atas tutup panci supaya agak lunak kemudian dijemur sampai kering, kemudian digoreng.
	Fungsi	Sebagai makanan kecil, dimakan bersama dengan minuman pada waktu sore hari atau malam hari.
94.	Nama	Kiripik Cau
	Lokasi	Jawa Barat
	Cara Pembuatan	Pisang dikupas kulitnya kemudian diiris - iris ke arah memanjang atau melebar, untuk keripik asin dicampur dengan garam secukupnya diaduk sampai merata didiamkan sebentar supaya air garam meresap ke dalam irisan pisang. Digoreng sampai matang. Untuk keripik manis, setelah digoreng/matang dimasukkan ke dalam gula merah atau putih yang telah dilumatkan, diaduk - aduk sampai gula mengering.
	Fungsi	Sebagai makanan kecil, dapat dihidangkan kepada tamu yang dihidangkan bersama minuman kopi atau teh pada setiap saat.

95.	<p>Nama</p> <p>Lokasi</p> <p>Cara Pembuatan</p> <p>Fungsi</p>	<p>Kiripik Kentang</p> <p>Jawa Barat</p> <p>Kentang dikupas kulitnya, kemudian diiris - iris. Direndam dengan air kapur, dikukus sebentar lalu dijemur sampai kering. Setelah itu digoreng.</p> <p>Sebagai makanan kecil. Untuk menjamu tamu.</p> <p>Kentang mengandung air, kalori, karbohidrat, lemak, protein, serat makanan, vitamin - vitamin (A, B1, B2, B3, dan C), mineral - mineral (belerang, besi, klor, fosfor, kalium, kalsium, magnesium, natrium, silikon, oksigen, hidrogen, dan nitrogen).</p>
96.	<p>Nama</p> <p>Lokasi</p> <p>Cara Pembuatan</p> <p>Fungsi</p>	<p>Kiripik Sampeu</p> <p>Jawa Barat</p> <p>Sampeu dikupas, dibersihkan, dikukus sampai matang, setelah dingin kemudian diiris - iris tipis dan dijemur sampai kering. Kemudian digoreng sampai berwarna kekuning - kuningan, ditaburi garam bubuk secukupnya.</p> <p>Sebagai makanan kecil dapat dihidangkan pada sore hari.</p>
97.	<p>Nama</p> <p>Lokasi</p> <p>Cara Pembuatan</p> <p>Fungsi</p>	<p>Kiripik Taleus</p> <p>Jawa Barat</p> <p>Talas dikupas kulitnya, lalu diiris - iris, bentuk panjang atau kecil-kecil tipis ke arah melebar, dicuci sampai bersih. Ditaburi garam halus dan diaduk sampai merata, didiamkan agar air garam bisa meresap kedalam irisan talas, Digoreng hingga kekuning-kuningan.</p> <p>Sebagai makanan kecil. Untuk menjamu tamu.</p>

		Kandungan zat gizi/100 g : Energi 477,9 kkal, protein 0,9 g, lemak 20,7 g, karbohidrat 72 g, vitamin B1 0,2 mg, kalsium 189 mg, besi 1,9 mg, fosfor 101 mg.
98.	Nama Lokasi Cara Pembuatan Fungsi	Kulub Buncis Jawa Barat Buncis yang masih muda direbus hingga masak. Sebagai <i>lalab</i> , dapat disajikan bersama-sama pada saat makan siang atau makan malam. Buncis mengandung gizi kalori 35 kkal, protein 2,4 g, lemak 0,2 g, karbohidrat 7,7 g, kalsium 65 mg, fosfor 44 mg, besi 1,1 mg, vitamin A 630 S.I, vitamin B1 0,008 mg, dan vitamin C 19 mg.
99.	Nama Lokasi Cara Pembuatan Fungsi	Kulub Boled Jawa Barat <i>Boled</i> dikupas kulitnya dan dicuci, lalu diiris - iris kemudian direbus sampai masak. Sebagai makanan kecil dan disajikan bersama - sama dengan minuman seperti <i>bandrek</i> atau <i>bajigur</i> , bisa juga sebagai jajanan.
100.	Nama Lokasi Cara Pembuatan Fungsi	Kulub Daun Gedang Jawa Barat Daun pepaya yang masih muda, kemudian dibersihkan dan direbus hingga masak. Sebagai lalab, disajikan bersama - sama pada saat makan siang dan makan malam. Kandungan gizi yang terdapat pada daun pepaya muda adalah kalori 70 kal, protein 8,0 g, lemak 2,0 g, karbohidrat 11,9 g, kalsium 353 mg, fosfor 63 mg, besi 0,8 mg, vitamin A 18250 S.I, vitamin B1 0,15 mg, dan

		vitamin C 140 mg.
101.	Nama Lokasi Cara Pembuatan Fungsi	Kulub Gadung Jawa Barat <i>Gadung</i> direndam di kolam selama seminggu, kemudian diangkat lalu dibersihkan. Baru kemudian direbus sampai matang. Sebagai makanan kecil, dan dapat juga bisa dibuat kripik
102.	Nama Lokasi Cara Pembuatan Fungsi	Kulub Ganyol Jawa Barat <i>Ganyol</i> dicuci terlebih dulu, kemudian direbus hingga matang. Sebagai makanan kecil, dihidangkan pada waktu pagi dan sore hari.
103.	Nama Lokasi Cara Pembuatan Fungsi	Kulub Gondolo Jawa Barat <i>Gondolo</i> dibersihkan terlebih dulu, kemudian direbus, taburi dengan garam secukupnya, biarkan hingga matang. Sebagai makanan kecil, disajikan pada waktu sore atau siang hari.
104	Nama Lokasi Cara Pembuatan Fungsi	Kulub Hui Amis Jawa Barat Talas manis dicuci terlebih dulu, kemudian direbus hingga matang. Sebagai makanan kecil, disajikan bersama - sama minuman pada waktu sore hari.

105.	Nama Lokasi Cara Pembuatan Fungsi	Kulub Hui Jahe (Talas) Jawa Barat Talas dibersihkan terlebih dulu, kemudian direbus hingga matang. Sebagai makanan kecil, disajikan bersama - sama dengan minuman pada waktu pagi atau sore hari.
106.	Nama Lokasi Cara Pembuatan Fungsi	Kulub Hui Kemayung Jawa Barat Talas dibersihkan terlebih dulu, kemudian direbus sampai masak. Sebagai makanan kecil, dapat disajikan bersama - sama dengan minuman pada waktu pagi atau sore hari.
107.	Nama Lokasi Cara Pembuatan Fungsi	Kulub Hui Kutil Jawa Barat <i>Hui kutil</i> dibersihkan, kemudian direbus hingga matang. Sebagai makanan kecil, disajikan bersama dengan minuman pada waktu pagi atau sore hari.
108.	Nama Lokasi Cara Pembuatan Fungsi	Kulub Hui Riung Indung Jawa Barat Hui Riung Indung dicuci terlebih dahulu, kemudian direbus hingga matang. Sebagai makanan kecil pada waktu pagi atau sore hari bersama minuman.

109.	<p>Nama</p> <p>Lokasi</p> <p>Cara Pembuatan</p> <p>Fungsi</p>	<p>Kulub Jaat</p> <p>Jawa Barat</p> <p><i>Jaat</i> dicuci terlebih dulu, kemudian direbus hingga matang.</p> <p>Sebagai <i>lalab</i> dengan sambal <i>uuk</i>, dapat juga digunakan sebagai campuran lotek, disajikan pada waktu pagi, siang, atau sore hari.</p> <p>Jaat mengandung kalori 405 kal, protein 32,8 g, lemak 17,0 g, karbohidrat 36,6 g, kalsium 80 mg, fosfor 200 mg, besi 2,0 mg, dan vitamin B1 0,03 mg.</p>
110.	<p>Nama</p> <p>Lokasi</p> <p>Cara Pembuatan</p> <p>Fungsi</p>	<p>Kulub Jengkol</p> <p>Jawa Barat</p> <p>Jengkol yang masih muda atau tua kemudian direbus hingga matang.</p> <p>Sebagai <i>lalab</i>, disajikan bersama - sama pada saat makan siang.</p> <p>Jengkol muda mengandung kalori 20 kal, protein 3,5 g, lemak 0,1 g, karbohidrat 3,1 g, kalsium 21 mg, fosfor 25 mg, besi 9,7 mg, vitamin A 240 S.I, vitamin B1 0,1 mg, dan vitamin C 12 mg.</p>
111.	<p>Nama</p> <p>Lokasi</p> <p>Cara Pembuatan</p> <p>Fungsi</p>	<p>Kulub Kacang Panjang</p> <p>Jawa Barat</p> <p><i>Kacang panjang</i> yang masih muda dipetik, kemudian dibersihkan dan direbus hingga masak.</p> <p>Sebagai <i>lalab</i>, disajikan bersama - sama pada saat makan siang atau makan malam.</p> <p>Kacang panjang mengandung air, kalori, karbohidrat, lemak, protein, serat makanan, vitamin – vitamin (A, B1, B2, B3, dan C), mineral - mineral</p>

		(belerang, besi, khlor, fosfor, kalium, kalsium, magnesium, natrium, silikon, oksigen, hidrogen, dan nitrogen).
112.	Nama Lokasi Cara Pembuatan Fungsi	Kulub Kacang Bulu Jawa Barat Kacang bulu dibersihkan, kemudian direbus dengan tangkainya hingga matang. Sebagai makanan kecil, bisa juga sebagai jajanan.
113.	Nama Lokasi Cara Pembuatan Fungsi	Kulub Kadadangel Jawa Barat <i>Kadadangel</i> dibersihkan terlebih dahulu, kemudian direbus sampai matang. Sebagai makanan kecil.
114.	Nama Lokasi Cara Pembuatan Fungsi	Kulub Kangkung Jawa Barat Kangkung muda dicuci, setelah itu langsung direbus hingga matang. Sebagai <i>lalab, dicoelkeun</i> pada sambal <i>suuk</i> atausambal terasi, disajikan ketika makan siang atau makan malam. Kangkung mengandung kalori, karbohidrat, lemak, protein, serat makanan, vitamin - vitamin (A,B1,B2,B3,d dan C), mineral - mineral (besi, fosfor, kalium, kalsium, magnesium, dan natrium). Senyawa vital nongizi air.

115.	<p>Nama</p> <p>Lokasi</p> <p>Cara Pembuatan</p> <p>Fungsi</p>	<p>Kulub Paria</p> <p>Jawa Barat</p> <p>Diambil <i>paria</i> yang masih muda atau setengah tua, kemudian direbus hingga masak.</p> <p>Sebagai <i>lalab</i>, disajikan bersama - sama pada saat makan siang atau makan malam.</p> <p>Penyebab rasa pahit pada buah pare adalah zat yang disebut kuckerbitin. Kandungan gizinya cukup lengkap, baik buahnya maupun daunnya: air, kalori, protein, lemak, karbohidrat, kalsium, zat besi, fosfor, vitamin - vitamin (A, B, dan C). Disamping kandungan itu, daunnya mengandung folasin (asam folin, sejenis vitamin B).</p>
116.	<p>Nama</p> <p>Lokasi</p> <p>Cara Pembuatan</p> <p>Fungsi</p>	<p>Kulub Peuteuy</p> <p>Jawa Barat</p> <p><i>Peuteuy</i> direbus.</p> <p>Sebagai <i>lalab</i>, juga untuk campuran sayur dan sambal goreng, dimakan ber sama-sama pada saat makan siang atau makan malam.</p> <p>Petai muda terdapat mengandung kalori 85 kal, protein 5,7 g, lemak 0,3 g, karbohidrat 15,4 g, kalsium 180 mg, fosfor 53 mg, besi 2,7 mg, vitamin A 423 S.I, vitamin B1 0,08 mg, dan vitamin C 15 mg.</p>
117.	<p>Nama</p> <p>Lokasi</p> <p>Cara Pembuatan</p>	<p>Kulub Sagu</p> <p>Jawa Barat</p> <p>Sagu dicuci terlebih dahulu, kemudian direbus hingga matang.</p>

	Fungsi	Sebagai makanan kecil, disajikan bersama dengan minuman pada waktu sore hari.
118.	Nama Lokasi Cara Pembuatan Fungsi	Kulub Sampeu Jawa Barat <i>Sampeu</i> dikupas kulitnya, kemudian dipotong - potong dan dibersihkan, setelah itu direbus hingga masak. Sebagai makanan kecil yang disajikan bersama - sama dengan minuman teh atau kopi pada waktu pagi atau sore hari.
119.	Nama Lokasi Cara Pembuatan Fungsi	Kulub Siki Nangka Jawa Barat Biji nangka dimasukkan ke dalam rebusan air. Sebagai makanan kecil. Buah nangka mengandung kalori 51 kal, protein 2,0 g, lemak 0,4 g, karbohidrat 11,3 g, kalsium 45 mg, fosfor 29 mg, besi 0,5 mg, vitamin A 25 S.I, vitamin B1 0,07 mg, dan vitamin C 9 mg.
120.	Nama Lokasi Cara Pembuatan Fungsi	Kulub Suuk Jawa Barat <i>Suuk</i> dibersihkan terlebih dulu dan direbus dengan air, ditaburi garam secukupnya, kemudian biarkan hingga matang. Sebagai makanan kecil dapat disajikan pada waktu sore hari bersama minuman.
121.	Nama Lokasi Cara Pembuatan	Kulub Sukun Jawa Barat Buah sukun yang masih muda atau tua direbus hingga matang.

	Fungsi	Sebagai <i>lalab</i> , disajikan bersama pada saat makan siang.
122.	Nama Lokasi Cara Pembuatan Fungsi	Kulub Taleus Jawa Barat Talas dibersihkan terlebih dulu, kemudian direbus hingga matang. Sebagai makanan kecil pada waktu pagi atau sore hari.
123.	Nama Lokasi Cara Pembuatan Fungsi	Kulub Waluh Siem Jawa Barat Labu siam yang masih muda atau setengah tua, direbus hingga masak. Sebagai <i>lalab</i> , disajikan bersama-sama pada waktu makan siang dan makan malam. Labu sian terdapat mengandung kalori 60 kal, protein 4,0 g, lemak 0,4 g, karbohidrat 4,7 g, kalsium 58 mg, fosfor 70 mg, besi 2,5 mg, vitamin A 2025 S.I, vitamin B1 0,08 mg, dan vitamin C 16 mg.
124.	Nama Lokasi Cara Pembuatan	Kupat Jawa Barat Beras dicuci, lalu diberi garam dan <i>apu</i> atau kapur sirih padat, diaduk rata kemudian ditiriskan, setelah itu dimasukkan ke dalam pembungkus ketupat dari daun kelapa yang dianyam dengan bentuk tertentu. Bentuk - bentuk ini mempunyai nama tersendiri, misalnya <i>kupat salamet</i> , <i>kupat keupeul</i> dan sebagainya, <i>digodog</i> dengan menggunakan air yang sudah dicampur <i>abu sapu pare</i> hingga matang (kurang lebih 7-8 jam).

	Fungsi	Sebagai pengganti nasi. Kandungan zat gizi/buah : energi 237,3 kkal, protein 2,8 g, lemak 0,1 g, karbohidrat 54,1 g, kalsium 6,7 mg, fosfor 29,3 mg, besi 0,7 mg, dan seng 0,8 mg.
125.	Nama Lokasi Cara Pembuatan Fungsi	Kolontong Jawa Barat Beras ditanak menjadi nasi, ditumbuk bersama - sama dengan kelapa yang telah diparut, dicampur dengan gula merah. Setelah maerata digelarkan, sampai agak mengeras, dipotong - potong dan dibakar di atas api. Gula pasir direbus, kemudian masukan yang sudah dibakar tadi ke dalam air gula, diaduk - aduk sampai mengering. Sebagai makanan kecil, dimakan pada waktu sore dan dapat juga dihidangkan untuk tamu.
126.	Nama Lokasi Cara Pembuatan Fungsi	Koya Jawa Barat Tepung ketan dibasahi dengan air hangat dicampur gula putih, kemudian dicetak, di dalamnya diberi gula merah atau tidak, lalu dibakar, dioven sampai matang. Sebagai makanan kecil, bisa juga sebagai jajanan anak - anak.
127.	Nama Lokasi Cara Pembuatan	Leupeut Jawa Barat Beras dicuci lalu diberi garam dan <i>apu</i> sampai rata. Dibungkus dengan daun pisang, diikat dengan tali dari <i>sapu pare</i> , kadang - kadang ke dalam nears

	Fungsi	<p>dimasukkan <i>suuk</i>. Dikukus hingga matang.</p> <p>Sebagai pengganti nasi.</p> <p>Kandungan zat gizi/buah : energi 12,4 kkal, protein 0,2 g, karbohidrat 2,7 g, kalsium 0,4 mg, dan fosfor 5,1 mg.</p>
128.	<p>Nama</p> <p>Lokasi</p> <p>Cara Pembuatan</p> <p>Fungsi</p>	<p>Lotek</p> <p>Jawa Barat</p> <p>Sayuran dicuci kemudian diiris, direbus atau dikukus sampai matang. Bumbu ditumbuk sampai halus, masukan sayuran matang tadi ke dalam bumbu, ulek hingga merata.</p> <p>Sebagai pelengkap makan nasi, dimakan bersama - sama dengan lontong dan kerupuk pada saat makan siang atau makan malam. Sebagai jajanan.</p>
129.	<p>Nama</p> <p>Lokasi</p> <p>Cara Pembuatan</p> <p>Fungsi</p>	<p>Lontong</p> <p>Jawa Barat</p> <p>Beras dicuci dulu kemudian dikeringkan, setelah itu dimasukkan ke dalam <i>urug</i> atau bungkus lontong yang terbuat dari daun pisang, dibentuk selobong seperti silinder, yang kedua ujungnya ditutup dengan <i>biting</i>. Isi urug banyaknya setengah atau tiga perempat, kemudian dikukus hingga matang dengan air yang sudah sedikit garam, biarkan hingga matang.</p> <p>Sebagai pengganti nasi, disajikan pada waktu pagi hari untuk sarapan.</p> <p>Kandungan zat gizi/buah : energi 237,3 kkal, protein 2,8 g, lemak 0,1 g, karbohidrat 54,1 g, kalsium 6,7 mg,</p>

		fosfor 29,3 mg, besi 0,7 mg, dan seng 0,8 mg.
130.	<p>Nama</p> <p>Lokasi</p> <p>Cara Pembuatan</p> <p>Fungsi</p>	<p>Manisan Balingbing</p> <p>Jawa Barat</p> <p>Buah belimbing yang cukup tua dipetik dari pohonnya, kemudian <i>dicocogan</i>, ditusuk-tusuk dengan garpu atau benda tajam lainnya. Setelah itu dibersihkan dengan air lalu diperas, setelah itu <i>digodog</i> dengan gula putih, diberi sedikit gincu merah untuk pewarna. Setelah tidak berair, dijemur sampai setengah kering.</p> <p>Sebagai makanan kecil, disajikan bersama minuman.</p> <p>Buah belimbing terdapat kandungan adalah air, kalori, karbohidrat, lemak, protein, SMTLDA, vitamin - vitamin (A, B1, dan C), mineral - mineral (besi, fosfor, kalium/potassium, kalsium, natrium/sodium).</p>
131.	<p>Nama</p> <p>Lokasi</p> <p>Cara Pembuatan</p> <p>Fungsi</p>	<p>Manisan Cengkaleng</p> <p>Jawa Barat</p> <p><i>Cangkaleng</i> dicuci terlebih dulu kemudian <i>digodog</i> dengan air gula putih, diberi gincu untuk pewarna. Biarkan hingga airnya berkurang.</p> <p>Sebagai makanan kecil, disajikan bersama minuman pada waktu siang hari atau malam hari.</p>
132.	<p>Nama</p> <p>Lokasi</p>	<p>Manisan Cereme</p> <p>Jawa Barat</p>

	Cara Pembuatan	<i>Cereme</i> dibuang airnya dengan cara <i>digelang</i> , diperas, ditekan - tekan dengan menggunakan alat kuat, umpamanya kayu, supaya airnya habis, kemudian dimasukkan ke dalam <i>godogan</i> gula putih. Dibiarkan sampai agak kering.
	Fungsi	Sebagai makanan kecil, disajikan bersama minuman. Kandungan gizi/resep yang digunakan yaitu: energi 1470,0 kal, protein 2,7 g, lemak 1,8 g, karbohidrat 380,1 g, kalsium 3030,0 mg, fosfor 219,0 mg, besi 13,8 mg, vitamin A 36,0 RE, dan vitamin C 198,0 mg.
133.	Nama	Manisan <i>Cereme</i>
	Lokasi	Jawa Barat
	Cara Pembuatan	<i>Cereme</i> dibuang airnya dengan cara <i>digelang</i> , diperas, ditekan-tekan dengan menggunakan alat kuat, umpamanya kayu, supaya airnya habis, kemudian dimasukkan ke dalam <i>godogan</i> gula putih. Dibiarkan sampai agak kering.
	Fungsi	Sebagai makanan kecil, disajikan bersama minuman. Kandungan gizi/resep yang digunakan yaitu : energi 1470,0 kal, protein 2,7 g, lemak 1,8 g, karbohidrat 380,1 g, kalsium 3030,0 mg, fosfor 219,0 mg, besi 13,8 mg, vitamin A 36,0 RE, dan vitamin C 198,0 mg.
134.	Nama	Moho
	Lokasi	Jawa Barat
	Cara Pembuatan	Semua bahan (kecuali pewarna, bibit roti dan ragi kue) diseduh dengan air panas, diaduk sampai merata. Campurkan pewarna, bibit roti dan ragi kue. Aduk hingga airnya mengental. Kemudian masukan adonan tadi ke dalam cetakan yang terbuat dari daun

	Fungsi	pisang (<i>takir</i>), dikukus sampai matang. Sebagai makanan kecil.
135.	Nama Lokasi Cara Pembuatan Fungsi	Nagasari Jawa Barat Tepung beras diseduh dengan air santan hangat yang sudah dicampur dengan garam, diaduk sampai merata. Dibungkus persegi, di dalamnya diisi dengan potongan pisang raja, kemudian dikukus hingga matang. Sebagai makanan kecil, dimakan bersama minuman, terutama air teh pada sore hari atau malam hari. Kandungan zat gizi/bungkus : energi 216,5 kkal, protein 2,8 g, lemak 5,1 g, karbohidrat 40,5 g, kalsium 14,7 mg, fosfor 50,3 mg, dan besi 0,3 mg.
136.	Nama Lokasi Cara Pembuatan Fungsi	Opak Ketan Jawa Barat Beras ketan yang telah ditanak ditumbuk, dicampur dengan kelapa parut dan garam. Setelah halus, dicetak menjadi bulatan-bulatan kecil dengan menggunakan tangan yang dibungkus plastic (semacam sarung tangan) kemudian diolesi minyak kelapa. Adonan tadi <i>digeleng</i> atau <i>diemple - emple</i> hingga permukaannya rata dan tipis, kemudian dijemur sampai kering. Baru kemudian digoreng atau dibakar di atas bara api. Sebagai makanan kecil. Kadungan zat gizi/buah : energi 56 kkal, protein 1,1 g, lemak 0,1 g, karbohidrat 12,3 g, kalsium 2,1 mg, dan seng 0,2 mg.

137.	<p>Nama</p> <p>Lokasi</p> <p>Cara Pembuatan</p> <p>Fungsi</p>	<p>Opak Sampeu</p> <p>Jawa Barat</p> <p>Singkong dikupas kulitnya kemudian dikukus, setelah matang kemudian ditumbuk sampai halus dicampur dengan garam. Dibentuk bulatan pipih lalu digoreng.</p> <p>Sebagai makan kecil, dimakan bersama minuman pada waktu pagi hari, atau sore hari atau malam hari.</p>
138.	<p>Nama</p> <p>Lokasi</p> <p>Cara Pembuatan</p> <p>Fungsi</p>	<p>Opor Ayam</p> <p>Jawa Barat</p> <p>Kemiri, ketumbar, bawang putih ditumbuk halus. Direbus dengan salam dan serai. Masukkan daging ayam yang telah dipotong-potong, diberi gula, garam, dan cuka. Setelah empuk diberi air santan.</p> <p>Sebagai lauk pauk pelengkap makan nasi, terutama pada waktu selamatan.</p> <p>Kandungan zat gizi/resep yang digunakan : energi 342,2 kkal, protein 15,3 g, lemak 29,7 g, karbohidrat 2,9 g, kalsium 23,7 mg, fosfor 182 mg, besi 1,7 mg, vitamin A 278,1 RE, vitamin C 0,8 mg, dan vitamin B1 0,1 mg.</p>
139.	<p>Nama</p> <p>Lokasi</p> <p>Cara Pembuatan</p> <p>Fungsi</p>	<p>Oncom</p> <p>Jawa Barat</p> <p><i>Bungkil</i> dicampur sedikit <i>onggok</i>, kemudian dikukus. Setelah matang, didinginkan, lalu diberi ragi oncom. Kemudian dicetak, ditutup rapat dengan daun selama satu malam.</p> <p>Sebagai pelengkap makan nasi. Oncom dapat juga digunakan sebagai campuran bagi sayur, dimakan bersama nasi pada saat makan siang atau makan</p>

		<p>malam.</p> <p>Kandungan zat gizi/bungkus : energi 139,8 kkal, protein 12,7 g, lemak 3,8 g, karbohidrat 13,7 g, kalsium 133 mg, fosfor 355 mg, besi 34,4 mg, vitamin A 0 RE, vitamin B1 0,08 mg, dan air 65 g.</p>
140.	<p>Nama</p> <p>Lokasi</p> <p>Cara Pembuatan</p> <p>Fungsi</p>	<p>Ongol-ongol</p> <p>Jawa Barat</p> <p>Tepung tapioka dan gula diseduh, kemudian direbus sampai airnya mengental dan dibentuk bulatan kecil, menggunakan sendok.</p> <p>Sebagai makanan kecil, ditaburi kelapa parut di atasnya, dan dihidangkan bersama-sama dengan minuman pada pagi dan sore hari.</p> <p>Kandungan zat gizi/potong : energi 58 kkal, protein 0,8 g, lemak 3,0 g, karbohidrat 7,0 g, fosfor 7,5 mg, dan besi 0,1 mg.</p>
141.	<p>Nama</p> <p>Lokasi</p> <p>Cara Pembuatan</p> <p>Fungsi</p>	<p>Pais Hayam</p> <p>Jawa Barat</p> <p>Semua bumbu diiris atau ditumbuk halus, dicampurkan dengan daging ayam tadi. Kemudian dibungkus dengan daun pisang. Selanjutnya dipais hingga matang.</p> <p>Sebagai lauk pauk.</p>
142.	<p>Nama</p> <p>Lokasi</p> <p>Cara Pembuatan</p>	<p>Pais Jeroan</p> <p>Jawa Barat</p> <p>Semua bumbu diiris atau ditumbuk halus, dicampurkan dengan <i>jeroan</i>. Kemudian dibungkus dengan daun pisang. Selanjutnya dimasukkan ke dalam tumpukan abu panas dalam <i>hawu</i>, biarkan</p>

	Fungsi	hingga matang. Sebagai lauk pauk.
143.	Nama Lokasi Cara Pembuatan Fungsi	Pais Koci Jawa Barat Tepung dicampur dengan air daun suji yang hangat sampai adonan sedikit lunak, diberi sedikit garam, diamkan selama setengah jam. Untuk isi, kacang ijo direbus dengan gula merah sampai mengering, dibentuk bulatan kecil-kecil. Adonan tepung digelarkan sedikit demi sedikit, kemudian diisi dengan kacang ijo, dibentuk menjadi bulatan agak besar dicelupkan ke dalam minyak goreng dingin agar bila dikukus dengan daun tidak rapat, bentuknya seperti kerucut, lalu <i>dipais</i> sampai matang. Sebagai makanan kecil, dapat pula dihidangkan kepada tamu.
144.	Nama Lokasi Cara Pembuatan Fungsi	Pais Lauk Jawa Barat Ikan dibersihkan, dibuang isi perutnya dan sisiknya, bumbu semua dibersihkan dan diiris - iris, kecuali garam dan daun salam. Ikan disimpan di atas daun pisang, ditaburi dengan bumbu - bumbu tadi sampai rata. Dibungkus dengan daun pisang dengan cara sedemikian rupa, sehingga tertutup rapat dan tidak terlepas. Sebagai lauk pelengkap makan nasi. Kandungan zat gizi/resep yang digunakan : energi 209,7 kkal, protein 15,2 g, lemak 11,3 g, karbohidrat 11,8 g, kalsium 686 mg, fosfor 530 mg, besi 6,1 mg,

		vitamin A 10 RE, vitamin B1 0,13 mg, dan air 57,5 g.
145.	Nama Lokasi Cara Pembuatan Fungsi	Pais Oncom Jawa Barat Bumbu ditumbuk sampai halus kecuali daun kemangi, irisan cabe hijau dan daun salam, setelah itu masukan oncom, ditumbuk bersama - sama dengan bumbu. Kemudian dibungkus dengan daun pisang kearah memanjang, kedua ujungnya diberi <i>biting</i> . Setelah itu, dimasukkan ke dalam tumpukan abu panas dalam <i>wahu</i> . Sebagai lauk pauk, pelengkap makan nasi. Kandungan gizi/porsi : energi 139,8 kkal, protein 12,7 g, lemak 3,8 g, karbohidrat 13,7 g, kalsium 133 mg, fosfor 355 mg, besi 34,4 mg, vitamin A 0 RE, vitamin B1 0,08 mg, dan air 65 g.
146.	Nama Lokasi Cara Pembuatan Fungsi	Pais Suung Jawa Barat <i>Supa suung</i> dibersihkan, kemudian diiris - iris, bumbu diiris - iris kemudian campurkan dengan jamur tadi, diaduk sampai rata. Dibungkus daun pisang, dimasukkan ke dalam tumpukan abu panas dalam <i>hawu</i> , biarkan hingga matang. Sebagai lauk, pelengkap nasi.
147.	Nama Lokasi Cara Pembuatan	Pais Tahu Jawa Barat Bumbu ditumbuk kecuali saun salam dan daun bawang, kemudian campurkan kelapa parut, irisan daun bawang, dan tahu, ditumbuk sampai rata, dibungkus daun pisang, dimasukkan ke dalam

	Fungsi	tumpukan abu panas dalam <i>hawu</i> , biarkan hingga matang. Sebagai lauk, pelengkap nasi.
148.	Nama Lokasi Cara Pembuatan Fungsi	Pencok Hiris Jawa Barat Bumbu ditumbuk sampai halus, <i>hiris</i> dibuang serat tangkainya lalu dibersihkan. Kemudian ditumbuk bersama-sama dengan bumbu-bumbu tadi. Sebagai pelengkap makan nasi.
149.	Nama Lokasi Cara Pembuatan Fungsi	Pencok Kacang Panjang Jawa Barat Bumbu ditumbuk sampai halus, kemudian bersihkan dan dipotong-potong. Lalu, masukan <i>kacang panjang</i> ke dalam bumbu tadi, dan ulek hingga bumbunya merata. Sebagai pelengkap makan nasi.
150.	Nama Lokasi Cara Pembuatan Fungsi	Perkedel Jagong Jawa Barat Bumbu ditumbuk halus, kemudian masukkan jagong muda yang sudah diiris - iris, campurkan dengan bumbu dan tumbuk sampai halus. Masukkan telur yang sudah dikocok dan digoreng. Sebagai pelengkap lauk, pelengkap makan nasi pada saat makan siang dan makan malam.
151.	Nama Lokasi Cara Pembuatan	Peuyeum Ketan Jawa Barat Beras ketan direndam selama satu malam, kemudian dibersihkan, dimasak seperti halnya menanak beras. Setelah matang langsung didinginkan sambil diberi

	Fungsi	ragi tape, kemudian disimpan di dalam toples atau panci yang tertutup rapat. Dapat pula dibungkus dengan daun pisang atau daun jambu air, disimpan selama dua atau tiga malam. Sebagai makanan kecil yang biasanya disajikan bersama minuman.
152.	Nama Lokasi Cara Pembuatan Fungsi	Peuyeum Dodol Jawa Barat <i>Peuyeum</i> dihancurkan, diaduk-aduk bersama - sama dengan pewarna yang sudah dicampur dengan air secukupnya, kemudian direbus dengan air gula, dibiarkan sampai mengental/lait. Setelah matang kemudian diangkat dan dibungkus dengan menggunakan kertas minyak. Sebagai makanan kecil, dan dapat pula dihidangkan kepada tamu.
153.	Nama Lokasi Cara Pembuatan Fungsi	Peuyeum Gaplek Jawa Barat <i>Gaplek</i> dibersihkan kemudian dikukus, setelah didinginkan diberi tape, disimpan selama dua atau tiga malam. Penyimpanan dapat pula dilakukan dengan menggunakan wadah, tempat tertentu yang tertutup rapat maupun dibungkus dengan daun pisang atau <i>daun waru</i> . Sebagai makanan kecil, makanan ini disajikan pada waktu siang hari. Mengonsumsi makanan ini cukup dengan dimakan langsung atau ada juga yang biasa dicampur dengan es.
154.	Nama	Peuyeum Sampeu

	Lokasi	Jawa Barat
	Cara Pembuatan	Singkong dikupas kulitnya, kemudian dicuci dan dipotong - potong, setelah itu lalu dikukus sampai matang, kemudian didinginkan sambil diberi ragi tape. Dibungkus memakai <i>daun waru</i> atau daun pisang, disimpan selama satu atau dua malam sampai menjadi lunak.
	Fungsi	Sebagai makanan kecil, makanan ini disajikan pada waktu siang hari.
155.	Nama	Pindang Endog
	Lokasi	Jawa Barat
	Cara Pembuatan	Telur <i>digodog</i> setengah matang, kemudian kulitnya dipukul-pukul supaya <i>remek</i> , retak - retak. Direbus kembali dengan campuran bumbu - bumbu tadi sampai berwarna kemerah - merahan.
	Fungsi	Sebagai lauk pauk.
156.	Nama	Pindang Lauk
	Lokasi	Jawa Barat
	Cara Pembuatan	Ikan dibersihkan kemudian disusun berumpak, diselingi dengan taburan bumbu - bumbu tadi. Diberi minyak goreng sedikit dan air secukupnya. Ditungkup rapat supaya cepat matang.
	Fungsi	Sebagai lauk pauk pelengkap nasi. Kandungan gizi/porsi : energi 292 kkal, protein 38 g, lemak 4 g, kalsium 15 mg, fosfor 100 mg, Fe 0,7 mg, vitamin A 100 RE, dan vitamin B1 0,1 mg.

157.	<p>Nama</p> <p>Lokasi</p> <p>Cara Pembuatan</p> <p>Fungsi</p>	<p>Pisang goreng</p> <p>Jawa Barat</p> <p>Pisang dibagi tiga bagian, kemudian dimasukkan ke dalam tepung terigu yang telah dicampur dengan air dan garam, setelah tercampur rata kemudian digoreng hingga kekuning - kuning.</p> <p>Sebagai makanan kecil, dapat dibuat dan dikonsumsi kapan saja. Dapat juga untuk menjamu tamu dan jajanan.</p> <p>Buah pisang banyak mengandung fruktosa (sumber glukosa dalam darah), padat energi dan mengandung kalium (potassium). Serat makanan pada pisang dapat larut dalam air, oligofruktosa.</p>
158.	<p>Nama</p> <p>Lokasi</p> <p>Cara Pembuatan</p> <p>Fungsi</p>	<p>Puncak Manik</p> <p>Jawa Barat</p> <p>Beras dicuci kemudian ditanak, setelah <i>dikarih</i> kemudian dikukus dengan menggunakan <i>aseupan</i>. Setelah matang diambil separuh nasi tersebut (dari bagian tengah sampai puncaknya), diletakkan telur pada bagian puncak tadi.</p> <p>Untuk upacara untuk sesajen.</p>
159.	<p>Nama</p> <p>Lokasi</p> <p>Cara Pembuatan</p>	<p>Putu</p> <p>Jawa Barat</p> <p>Tepung ketan dicampur dengan sedikit tepung beras biasa, dicampur dengan air supaya agak basah., dimasukkan ke dalam cetakan yang terbuat dari bambu, ditengahnya diberi gula merah yang sudah diiris - iris, dikukus hingga matang.</p>

	Fungsi	<p>Sebagai makanan kecil. Dimakan seperti biasa, bersama kelapa parut yang sudah diberi garam. Dihadangkan pada waktu sore atau malam hari, bersama-sama dengan minuman teh.</p> <p>Kandungan giza/buah : energi 21,4 kkal, protein 0,3 g, lemak 0,6 g, karabohidrat 3,7 g, kalsium 0,0 mg, dan besi 0,1 mg.</p>
160.	<p>Nama</p> <p>Lokasi</p> <p>Cara Pembuatan</p> <p>Fungsi</p>	<p>Ranginang</p> <p>Jawa Barat</p> <p>Beras ketan dicuci terlebih dulu, kemudian ditanak, campur dan aduk dengan terasi dan bumbu penyedap serta garam. Setelah matang kemudian didinginkan sambil dicetak menjadi bulatan, lalu dijemur sampai kering, kemudian digoreng.</p> <p>Sebagai makanan kecil, di makan bersama minuman pada waktu pagi, siang, sore atau malam hari.</p> <p>Kandungan zat gizi/buah : energi 4,4 kkal, protein 0,8 g, lemak 0,1 g, karbohidrat 9,5 g, kalsium 1,1 mg, fosfor 14,9 mg, besi 0,2 mg, dan seng 0,2 mg.</p>
161.	<p>Nama</p> <p>Lokasi</p> <p>Cara Pembuatan</p> <p>Fungsi</p>	<p>Ranggesing</p> <p>Jawa Barat</p> <p>Singkong dikupas kulitnya, kemudian dicuci dan diparut. Campurkan irisan gula merah dan pisang ke dalam singkong parut, aduk sampai merata, kemudian dibungkus dengan daun pisang, dikukus hingga matang. Singkong dapat pula diganti dengan tepung beras.</p> <p>Sebagai makanan kecil, dimakan bersama minuman teh pada waktu sore hari atau malam hari.</p>

162.	Nama Lokasi Cara Pembuatan Fungsi	Reuceuh Bonteng Jawa barat Bumbu diulek halus, masukan <i>bonteng</i> yang sudah diiris - iris sampai merata. Sebagai pelengkap makan nasi.
163.	Nama Lokasi Cara Pembuatan Fungsi	Rujak Bebek (Tumbuk) Jawa Barat Semua bahan mentah dikupas kemudian ditumbuk. Sebagai makanan selingan (untuk ngopi) bersama - sama.
164.	Nama Lokasi Cara Pembuatan Fungsi	Rujak Cuka Jawa Barat Semua bahan mentah dikupas kemudian bumbunya diulek sampai halus, masikan buah - buahan yang tadi sudah diiris, campurkan dengan air dan cuka.. Sebagai makanan selingan (untuk ngopi) bersama - sama.
165.	Nama Lokasi Cara Pembuatan Fungsi	Rujak Kanistren Jawa Barat Buah - buahan dikupas kulitnya (bagi buah - buahan yang harus dikupas), kemudian sama-sama dibersihkan, diiris - iris kecil. Bumbu rujak ditumbuk sampai halus, masukkan buah - buahan tadi, diaduk sampai merata.
166.	Nama Lokasi Cara Pembuatan Fungsi	Rurujakan Jawa Barat Sebagai sesajen atau untuk acara perkawinan, khitanan, <i>ngaruwat</i> , <i>nyuguh</i> , <i>mintembeyan</i> , <i>panen</i> ,

		dan selamatan lainnya.
167.	Nama Lokasi Cara Pembuatan Fungsi	Sambel Muncang Jawa Barat Cabe dan <i>muncang</i> digorenga atau dibakar, kemudian ditumbuk bersama - sama dengan bumbu lainnya. Sebagai pelengkap makan nasi, disajikan di atas <i>coet</i> atau sejenisnya.
168.	Nama Lokasi Cara Pembuatan Fungsi	Sambel Oncom Oncom dipotong - potong kemudian dibakar, bumbu - bumbu tanpa salam dan serai ditumbuk, lalu dimasukkan oncom bakar dan diulek sampai rata. Tambahkan sedikit air panas. Atau, oncom ditumbuk dengan bumbu - bumbu kecuali salam dan serai. Kemudian ditumis, diberi sedikit air. Sebagai pelengkap makan nasi, disajikan di atas <i>coet</i> atau tempat lainnya.
169.	Nama Lokasi Cara Pembuatan Fungsi	Sambel Suuk Jawa Barat <i>Suuk</i> digoreng sampai matang, lalu diulek dengan cabe dan bumbu lainnya. Kemudian diseduh dengan air panas secukupnya. Sebagai pelengkap nasi, dimakan bersama - sama dengan <i>lalab</i> dan nasi, disajikan di atas <i>coet</i> atau tempat lainnya.
170.	Nama Lokasi Cara Pembuatan	Sambel Terasi Jawa Barat Cabe digoreng dahulu atau tidak, kemudian diulek dengan bumbu lainnya. Terakhir diberi tomat atau jeruk <i>sambel</i> .

	Fungsi	Sebagai pelengkap nasi, disajikan diatas <i>coet</i> atau tempat lainnya.
171.	Nama Lokasi Cara Pembuatan Fungsi	Sangu (biasa) Jawa Barat Beras dicuci dulu, kemudian digodog dengan air secukupnya sampai air itu kering, lalu diangkat didiamkan sampai berasnya mekar, setelah mekar kemudian dikukus kembali sampai masa. Sebagai makanan pokok, di dalam bakul tempat atau sejenisnya, dapat dihidangkan atau dimakan bersama - sama dengan lauk pauknya pada waktu makan pagi, siang, dan malam hari.
172.	Nama Lokasi Cara Pembuatan Fungsi	Sangu Akeul Jawa Barat Beras dicuci terlebih dulu, kemudian ditanak dengan air secukupnya hingga menjadi karih, setelah mekar kemudian dikukus kembali hingga masak. Sebagai makanan pokok masyarakat Sunda pada khususnya dan masyarakat Indonesia pada umumnya.
173.	Nama Lokasi Cara Pembuatan Fungsi	Sangu Goreng Jawa Barat Minyak goreng dipanaskan, kemudian masukkan irisan <i>cegek</i> , irisan bawang merah, dan bumbu lain, biarkan sebentar. Kemudian, masukkan nasi sisa makan malam. Aduk dan campurkan garam atau kecap. Biarkan hingga panas, dan matang. Biasanya disajikan sebagai makan pagi atau sarapan, upaya membuat sangu goreng sebagai cara memanfaatkan nasi sisa makan malam kemarin. Perlu

		<p>disampaikan bahwa konsep nasi goreng versi masyarakat Sunda, sangat berbeda dengan konsep nasi goreng sebagai komoditas jajanan.</p> <p>Kandungan gizi/porsi : energi 286kal, protein 18,0 g, lemak 19,7 g, karbohidrat 7,8 g, kalsium 85,0 mg, fosfor 229,2 mg, besi 3,3 mg, vitamin A 155,1 RE, vitamin C 30,1 mg, vitamin B1 0,3 mg, seng 1,5 mg.</p>
174.	<p>Nama</p> <p>Lokasi</p> <p>Cara Pembuatan</p> <p>Fungsi</p>	<p>Sangu Karih</p> <p>Jawa Barat</p> <p>Beras dicuci terlebih dulu dimasukkan ke dalam kukusan, lalu dikukus sampai keras. Kemudian diangkat dimasukkan ke dalam baskom untuk <i>karih</i>, diberi air panas (mendidih) secukupnya lalu ditutup dibiarkan sampai mekar. Setelah mekar maka menjadi <i>gigih</i> ialah nasi setengah matang, dikukus sampai mask.</p> <p>Sebagai makanan pokok, disimpan di dalam bakul/tempat atau sejenisnya, dapat dihidangkan atau dimakan bersama - sama dengan lauk pauknya pada waktu makan pagi, siang, dan malam hari.</p>
175.	<p>Nama</p> <p>Lokasi</p> <p>Cara Pembuatan</p>	<p>Sangu Ketan</p> <p>Jawa Barat</p> <p>Beras ketan dicuci, kemudian direndam selama kurang lebih dua jam atau lebih, kemudian dibersihkan kembali dan dikukus sampai mengeras, lalu <i>diciprati</i> air garam sambil diaduk - aduk sampai berasnya menjadi lembek, kemudian dikukus kembali hingga matang.</p>

	Fungsi	Sebagai bahan untuk sarapan pagi, bisa juga diberi <i>sambel</i> oncom atau ditaburi oleh parutan kelapa yang sudah dicampur garam.
176.	Nama Lokasi Cara Pembuatan Fungsi	Sangu Koneng Jawa barat Beras ditanak dengan <i>cai koneng</i> , air kunir parut dan santan, kemudian masukkan ke dalam kukusan. Sebagai makanan yang biasanya disajikan diacara - acara adat atau acara besar, seperti Mauludan Nabi Muhammad SAW, perkawinan, atau khitanan.
177.	Nama Lokasi Cara Pembuatan Fungsi	Sangu Liwet Jawa Barat Setelah beras dicuci, masukkan ke dalam panci atau <i>kastrol</i> , beri air secukupnya, biasanya beras terendam oleh genangan air dengan ukuran satu ruas buku jari tangan. Taburi garam secukupnya, irisan bawang merah, daun salam, batang sereh, tutup rapat, biarkan hingga mendidih. Ingat! Api jangan terlalu besar. Setelah airnya agak menyusut, letakkan <i>peda</i> (jumlahnya tergantung kebutuhan), kemudian tutup lagi. Biarkan hingga matang. Nyala api tetap kecil, tidak boleh besar. Sebagai makanan pokok dengan pengolahan yang berbeda karena merupakan hasil kreasi dari masyarakat Sunda, dan biasanya dibuat dan dimakan pada sore atau malam hari sambil <i>ngaronda</i> .
178.	Nama Lokasi	Sangu Tim Jawa Barat

	Cara Pembuatan	<i>Gigih</i> dimasukkan ke dalam rantang kemudian diberi air secukupnya supaya tidak terlalu lembek, diberi sedikit garam untuk sari asin, kemudian dikukus hingga matang.
	Fungsi	Sebagai makanan balita atau baik juga dimakan oleh orang sakit.
179.	Nama	Sangu Tumpeng
	Lokasi	Jawa Barat
	Cara Pembuatan	Beras ditanak. Semua bumbu ditumbuk, ditumis, masukkan daging, kemudian telur rebus, tuangkan santan. Setelah matang masukkan nasi putih sehingga tidak berair, dan berwarna kuning. Nasi putih setengah matang dimasukkan ke dalam kukusan, biarkan hingga matang.
	Fungsi	Biasanya digunakan atau biasa dibuat dalam upacara adat masyarakat Sunda yang dimakan bersama - sama sambil duduk di ruangan tengah atau duduk di atas tikar, biasanya dimulai oleh pimpinan upacara.
180.	Nama	Sangu Tutug
	Lokasi	Jawa Barat
	Cara Pembuatan	<i>Sangu</i> yang telah <i>diakeul</i> , disisakan secukupnya dalam <i>dulang</i> , bubuhi <i>beuleum</i> oncom, <i>cikur</i> , garam secukupnya. Aduk sambil setengah ditumbuk dengan <i>halu</i> kecil, atau dengan <i>pangarih</i> , atau <i>centong</i> besar.
	Fungsi	Sangu tutug merupakan jenis makanan dari upaya manusia Sunda dalam menyiasati ketidakadaan lauk-pauk.

181.	Nama Lokasi Cara Pembuatan Fungsi	Sangu Wuduk Jawa Barat Sama dengan proses pengolahan nasi kuning. Sebagai makanan yang biasanya disajikan di acara - acara adat atau acara besar, seperti Mauludan Nabi Muhammad SAW, selamatan bayi lahir, dan puput puseur.
182.	Nama Lokasi Cara Pembuatan Fungsi	Sangray Roay Jawa Barat <i>Siki roay disangray</i> hingga matang, ditaburi bubuk garam. Sebagai makanan kecil.
183.	Nama Lokasi Cara Pembuatan Fungsi	Saroja Jawa Barat Tepung beras diseduh dengan air panas, kemudian diberi gula putih, untuk kue seroja manis, atau garam, untuk kue seroja asin. Kemudian dicetak dengan cara cetakan dicelupkan ke adonan tadi, kemudian digoreng. Sebagai makanan kecil, bisa juga dihidangkan kepada tamu dan dimakan bersama minuman hangat.
184.	Nama Lokasi Cara Pembuatan Fungsi	Sasagon Jawa Barat Tepung beras <i>disangray</i> sampai matang bersama-sama dengan kelapa parut dan gula pasir, dicampur dengan sedikit garam, kemudian ditumbuk hingga halus. Sebagai makanan kecil, bisa juga sebagai jajanan anak yang dihidangkan pada waktu siang, sore, atau malam

		hari, dimakan dengan menggunakan sendok.
185.	<p>Nama</p> <p>Lokasi</p> <p>Cara Pembuatan</p> <p>Fungsi</p>	<p>Sate</p> <p>Jawa Barat</p> <p>Daging dipotong - potong persegi kecil. Dimasukkan ke dalam bumbu yang sebelumnya sudah ditumbuk supaya menyerap kedaging. <i>Ditiir</i> dengan tusuk sate yang terbuat dari bamboo. Kemudian dibakar di atas bara arang.</p> <p>Sebagai lauk pauk.</p> <p>Kandungan gizi/resep yang digunakan : energi 62,2 kkal, protein 5,9 g, lemak 3,3 g, karbohidrat 2,3 g, kalsium 11,5 mg, fosfor 44,5 mg, besi 0,6 mg, vitamin A 9,4 RE, vitamin C 1,6 mg, dan seng 1,8 mg.</p>
186.	<p>Nama</p> <p>Lokasi</p> <p>Cara Pembuatan</p> <p>Fungsi</p>	<p>Sele Cau</p> <p>Jawa Barat</p> <p>Pisang dikupas kulitnya kemudian dijemur sampai kering, dialasi dengan <i>sapu pare</i> atau tangkai - tangkai padi. Setelah itu dibungkus dengan daun pisang.</p> <p>Sebagai makanan kecil yang disajikan bersama minuman teh hangat.</p>
187.	<p>Nama</p> <p>Lokasi</p> <p>Cara Pembuatan</p>	<p>Sele Kesemek</p> <p>Jawa Barat</p> <p>Buah <i>kesemek</i> dikupas kulitnya, kemudian dijemur sampai setengah kering. Dilumtkan hingga pipih dengan menggunakan telapak tangan, dijemur kembali sampai kering lalu dibungkus dengan daun pisang.</p>

	Fungsi	Sebagai makanan kecil, disajikan bersama - sama dengan minuman.
189.	Nama Lokasi Cara Pembuatan Fungsi	Semprong Jawa Barat Telur dikocok dicampur dengan gula, kemudian masukkan tepung beras dan tepung tapioka, di aduk sampai merata, diseduh dengan air santan sampai merata dan mengental. Masukkan ke dalam cetakan, dibakar sampai matang, dan digulung. Sebagai makanan kecil untuk dihidangkan kepada tamu.
190.	Nama Lokasi Cara Pembuatan Fungsi	Sambel Goang Jawa Barat Cengek dicuci terlebih dulu, kemudian ditumbuk dicampur dengan garam. Sebagai lauk, dimakan dengan lalab maupun tidak, pada waktu siang dan malam hari.
191.	Nama Lokasi Cara Pembuatan Fungsi	Sambel Jahe Jawa Barat Kemiri digoreng, jahe dibersihkan dulu kemudian ditumbuk halus, campurkan kemiri dan garam, dibubuhi kecap diaduk sampai rata. Dimakan dengan ikan bakar maupun ikan goreng sebagai lauk pauk makan nasi, baik pada makan siang dan makan malam.
192.	Nama Lokasi Cara Pembuatan	Semur Jengkol Jawa Barat <i>Jengkol</i> dibuang kulitnya, kemudian bumbu ditumbuk halus lalu digoreng sampai matang. Setelah

	Fungsi	itu masukkan <i>jengkol</i> , diberi air dan santan secukupnya, biarkan hingga matang. Sebagai lauk - pauk, pelengkap makan nasi yang dimakan pada saat makan siang dan makan malam. Kandungan gizi/porsi : energi 106 kkal, protein 3,0 g, lemak 4,4 g, karbohidrat 14,6 g, kalsium 38,5 mg, fosfor 49,5 mg, besi 0,5 mg, vitamin C 2,0 mg, vitamin B1 0,1 mg, dan air 26,4 mg.
193.	Nama Lokasi Cara Pembuatan Fungsi	Seupan Cau Jawa Barat Pisang yang agak masak kemudian <i>diseupan</i> atau direbus. Sebagai makanan kecil yang disajikan pada waktu sore atau malam hari. Biasa juga sebagai pelengkap minum <i>bajigur</i> atau <i>bandrek</i> .
194.	Nama Lokasi Cara Pembuatan Fungsi	Seupan Daun Kacang Jawa Barat Daun dipetik sewaktu masih muda kemudian dibersihkan. Dikukus sampai masak. Untuk lalab, disajikan bersama - sama pada waktu makan siang dan malam.
195.	Nama Lokasi Cara Pembuatan Fungsi	Seupan Daun Kacang Panjang Jawa Barat Daun dipetik sewaktu masih muda kemudian dibersihkan. Dikukus hingga matang. Sebagai <i>lalab</i> , disajikan bersama - sama pada waktu makan siang atau makan malam.
196.	Nama Lokasi	Seupan Daun Mamangkokan Jawa Barat

	Cara Pembuatan	Buah <i>kesemek</i> dikupas kulitnya, kemudian dijemur sampai setengah kering. Dilumatkan hingga pipih dengan menggunakan telapak tangan, dijemur kembali sampai kering lalu dibungkus dengan daun pisang.
	Fungsi	Sebagai makanan kecil, disajikan bersama-sama dengan minuman.
197.	Nama	Seupan Daun Sampeu
	Lokasi	Jawa barat
	Cara Pembuatan	Daun singkong dibersihkan, kemudian dikukus dengan air yang sudah diberi sedikit garam untuk menghilangkan <i>bau wangur</i> atau bau daun.
	Fungsi	Sebagai <i>lalab</i> , disajikan bersama - sama sambal pada saat makan siang dan malam.
198.	Nama	Seupan Engkol
	Lokasi	Jawa Barat
	Cara Pembuatan	Kol dicuci kemudian dikukus hingga masak.
	Fungsi	Sebagai <i>lalab</i> disajikan bersama - sama pada saat makan siang dan atau makan malam. Kol mempunyai kandungan air, kalori, karbohidrat, lemak, protein, serat makanan, vitamin - vitamin (A, B1, B2, B3, dan C), dan mineral - mineral (belerang, besi, khlor, fosfor, kalsium, magnesium, natrium, silikon, oksigen, hidrogen, dan nitrogen). Kol terdiri dari 90% air yang mengandung protein.

199.	Nama Lokasi Cara Pembuatan Fungsi	Seupan Hui Manis Jawa Barat Ngopi pagi, siang dan sore hari
200.	Nama Lokasi Cara Pembuatan Fungsi	Seupan Taleus Jawa Barat Talas dibersihkan, namun tidak dikupas. Kemudian dikukus hingga matang. Sebagai makanan kecil, untuk <i>ruab - raeb</i> , dapat dihidangkan kapan saja.
201.	Nama Lokasi Cara Pembuatan Fungsi	Simping Jawa Barat Tepung diseduh dengan air hangat sampai merata, kemudian masukkan kelapa parut, garam, dan bumbu penyedap lainnya. Masukkan ke dalam cetakan, bakar bolak - balik sampai matang. Sebagai makanan kecil dan dimakan bersama dengan minuman.
202.	Nama Lokasi Cara Pembuatan Fungsi	Soto Bandung Jawa Barat Daging direbus <i>empuk</i> , masukkan irisan lobak yang berbentuk bundar dengan daun bawang yang sudah diiris - iris. Kemudian masukkan merica yang sudah diulek, bawang putih dan garam, ditambah sedikit gula pasir. Sebagai sayur, disajikan dengan kecap, dibubuhi goreng bawang, goreng kacang kedelai, serta seledri. Kandungan zat gizi/porsi : energi 135,0 kkal, protein 2,5 g, lemak 8,8 g, karbohidrat 11,5 g, kalsium 222,0

205.	<p>Nama</p> <p>Lokasi</p> <p>Cara Pembuatan</p> <p>Fungsi</p>	<p>Tangtang Angin</p> <p>Jawa Barat</p> <p>Beras dicuci kemudian ditiriskan, diaroni dengan kelapa parut dan garam. Setengah matang dibungkus dengan daun bambu dengan bentuk segitiga, kemudian <i>digodog</i> (direbus).</p> <p>Sebagai salah satu pelengkap dalam hampir setiap upacara adat Sunda di daerah - daerah.</p>
206.	<p>Nama</p> <p>Lokasi</p> <p>Cara Pembuatan</p> <p>Fungsi</p>	<p>Tengteng</p> <p>Jawa Barat</p> <p>Beras <i>disangray</i> sampai mekar, kemudian dimasukkan ke dalam air gula putih yang sedang direbus, lalu diaduk sampai merata dan mengering, kemudian dicetak.</p> <p>Sebagai makanan kecil, sebagai jajanan, dimakan bersama minuman.</p>
207.	<p>Nama</p> <p>Lokasi</p> <p>Cara Pembuatan</p> <p>Fungsi</p>	<p>Tumis Buncis</p> <p>Jawa Barat</p> <p>Buncis diiris - iris kecil atau ditumbuk, kemudian bumbu masak ditumis. Setelah bumbu matang, masukkan buncis dan air secukupnya, beri bumbu penyedap lainnya.</p> <p>Sebagai pelengkap nasi pada saat makan siang atau makan malam.</p>

208.	<p>Nama</p> <p>Lokasi</p> <p>Cara Pembuatan</p> <p>Fungsi</p>	<p>Tumis Kangkung</p> <p>Jawa Barat</p> <p>Kangkung dipotong - potong lalu dibersihkan, bumbu masak diiris – iris dan ditumis dengan memakai sedikit minyak goreng, setelah matang masukkan kangkung, beri sedikit air, diberi bumbu penyedap secukupnya.</p> <p>Sebagai pelengkap makan nasi dan dimakan pada saat siang atau makan malam.</p>
209.	<p>Nama</p> <p>Lokasi</p> <p>Cara Pembuatan</p> <p>Fungsi</p>	<p>Tumis Picung</p> <p>Jawa Barat</p> <p><i>Picung</i> diiris - iris atau ditumbuk, kemudian bumbu masak ditumis (dengan sedikit minyak sayur). Setelah bumbu matang, masukkan picung dan air secukupnya, beri bumbu penyedap lainnya.</p> <p>Sebagai pelengkap nasi pada saat makan.</p>
210.	<p>Nama</p> <p>Lokasi</p> <p>Cara Pembuatan</p> <p>Fungsi</p>	<p>Tumis Waluh</p> <p>Jawa Barat</p> <p>Labu dikupas kulitnya, kemudian diiris - iris, dan dibersihkan. Semua bumbu ditumbuk halus, bawang merah diiris dan digoreng, setelah matang masukkan waluh, beri air secukupnya, setelah waluh matang diberi bumbu penyedap secukupnya.</p> <p>Sebagai pelengkap nasi pada waktu makan siang atau makan malam.</p>

211.	<p>Nama</p> <p>Lokasi</p> <p>Cara Pembuatan</p> <p>Fungsi</p>	<p>Toge</p> <p>Jawa Barat</p> <p>Kacang hijau direndam dalam bakul, disiram air, kemudian ditutup dengan plastik atau <i>nyiru</i>, selama satu atau dua malam sampai tumbuh tunasnya.</p> <p>Sebagai pelengkap makan nasi yang dimakan dengan cara dicampur terlebih dahulu dengan <i>sambel taoco</i>.</p>
212.	<p>Nama</p> <p>Lokasi</p> <p>Cara Pembuatan</p> <p>Fungsi</p>	<p>Ulen</p> <p>Jawa barat</p> <p>Beras dicuci kemudian ditanak, setelah masak kemudian ditumbuk di dalam <i>dulang</i> dicampur dengan parutan kelapa dan sedikit garam, kemudian <i>dieler</i> yaitu digelarkan, diratakan permukaan. Biasanya di atas daun pisang yang diolesi minyak goreng. Kemudian dijemur supaya kering bagian luarnya, baru digoreng atau dibakar.</p> <p>Sebagai makanan kecil yang dimakan bersama minuman pada waktu pagi atau sore hari.</p>
213.	<p>Nama</p> <p>Lokasi</p> <p>Cara Pembuatan</p> <p>Fungsi</p>	<p>Ulukutek Leunca</p> <p>Jawa Barat</p> <p>Oncom dipotong - potong kecil. Semua bumbu diiris, ditumis (dengan sedikit minyak goreng). Masukkan <i>buah leunca</i> sambil diberi sedikit air. Bisa juga dengan cara : Oncom serta irisan bumbu dan lainnya diulek, kemudian digoreng. Setelah matang masukkan <i>leunca</i>, diberi sedikit air, biarkan hingga matang.</p> <p>Sebagai pelengkap makan nasi pada saat makan siang atau makan malam.</p>

214.	<p>Nama</p> <p>Lokasi</p> <p>Cara Pembuatan</p> <p>Fungsi</p>	<p>Urab Jagong</p> <p>Jawa Barat</p> <p>Jagung yang tua direbus kemudian <i>dipocelan</i> (dilepas dari batangnya). Kemudian ditaburi kelapa parut yang dicampur garam, atau gula pasir.</p> <p>Sebagai makanan kecil yang dimakan bersama air teh dan bisa dikonsumsi kapan saja.</p> <p>Kandungan gizi jagung : kalori 129 kal, protein 4,1 g, lemak 1,3 g, karbohidrat 30,3 g, kalsium 5,0 mg, fosfor 108 mg, besi 1,1 mg, vitamin A 117 S.I, vitamin B1 0,18 mg, dan vitamin C 9 mg.</p>
215.	<p>Nama</p> <p>Lokasi</p> <p>Cara Pembuatan</p> <p>Fungsi</p>	<p>Urab Sampeu</p> <p>Jawa Barat</p> <p>Singkong dikupas kulitnya, lalu dicuci, setelah itu diiris-iris kemudian dikukus sampai masak, dengan menggunakan dandang atau <i>langseng</i> sebagai wadah untuk mengukus. Setelah matang, ditaburi kelapa parut, dan garam secukupnya.</p> <p>Sebagai makanan kecil pada waktu pagi atau sore hari, disajikan bersama minuman, terutama teh panas.</p>
216.	<p>Nama</p> <p>Lokasi</p> <p>Cara Pembuatan</p> <p>Fungsi</p>	<p>Urab Sayuran</p> <p>Jawa Barat</p> <p>Sayuran dicuci kemudian dipotong - potong, setelah itu dikukus sampai matang. Bumbu - bumbu ditumbuk halus, kemudian ditumis (dengan sedikit minyak goreng) sampai matang, masukkan kelapa parut dan aduk sampai merata.</p> <p>Sebagai pelengkap makan nasi siang maupun makan</p>

		<p>malam.</p> <p>Kandungan zat gizi : energi 87,5 kkal, protein 4,6 g, lemak 4,52 g, karbohidrat 10,1 g, kalsium 80,5 mg, fosfor 909 mg, Fe 1,38 mg, vitamin A 44887 RE, vitamin C 118 mg, dan vitamin B1 0,1 mg.</p>
217.	<p>Nama</p> <p>Lokasi</p> <p>Cara Pembuatan</p> <p>Fungsi</p>	<p>Uras</p> <p>Jawa Barat</p> <p>Beras dicuci terlebih dulu kemudian ditanak dengan air yang sudah dibumbui dengan <i>salam</i>, sereh, dan garam, dibiarkan sampai setengah matang hingga berasnya mekar. Kemudian dibungkus dengan daun pisang, di dalamnya diisi dengan oncom atau sayuran masak, kemudian dikukus hingga masak (sampai daun pembungkus berwarna kecoklat - coklatan).</p> <p>Sebagai makan kecil untuk pengganti nasi pada waktu makan pagi juga sebagai bekal bila berpergian jauh.</p>
218.	<p>Nama</p> <p>Lokasi</p> <p>Cara Pembuatan</p> <p>Fungsi</p>	<p>Wajit Ketan</p> <p>Jawa Barat</p> <p>Beras <i>ketan</i> ditanak, setelah itu dicampurkan air gula, kelapa parut, dan vanili. Aduk hingga merata sampai kemudian menjadi liat/lengket. Kemudian didinginkan lalu dibungkus dengan kertas minyak yang sudah dipotong - potong, dapat juga dibungkus dengan kulit jagung.</p> <p>Sebagai makanan kecil, dimakan bersama minuman terutama air teh, dapat pula disajikan kepada tamu.</p>