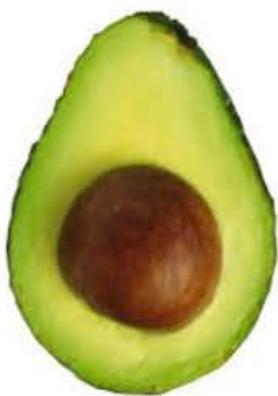


**TAN SHOT YEN**

dan HINDAH MUARIS

**RESEP  
PANJANG UMUR  
SEHAT  
& SEMBUH**

EDISI REVISI



32 Resep Lalap Segar +

40 Lauk Tanpa Minyak Goreng & Bahan Rafinasi



R e s e p  
P a n j a n g  
U m u r ,  
S e h a t ,  
& S e m b u h

Digital Publishing/KG-1/MC

Sanksi Pelanggaran Pasal 113  
Undang-undang Nomor 28 Tahun 2014  
Tentang Hak Cipta

- (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 Rp100.000.000,00 (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).
- (3). Setiap orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin pencipta atau pemegang hak melakukan pelanggaran hak ekonomi pencipta sebagaimana dimaksud dalam pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan atau huruf g untuk penggunaan secara komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
- (4). Setiap orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

Resep  
Panjang  
Umur,  
Sehat,  
& Sembuh

EDISI REVISI

32 Resep Lalap Segar +  
40 Lauk Tanpa Minyak Goreng  
& Bahan Rafinasi

**TAN SHOT YEN**  
dan HINDAH MUARIS



PENERBIT PT GRAMEDIA PUSTAKA UTAMA, JAKARTA



Resep Panjang Umur,  
Sehat, & Sembuh  
Edisi Revisi  
32 Resep Lalap Segar +  
40 Lauk Tanpa Minyak Goreng  
& Bahan Rafinasi

**Tan Shot Yen  
& Indah muaris**

GM 618205042

© Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama  
Jl. Palmerah Barat 29-37, Jakarta, 2018

**Foto**

CB Ariyo Pidekso  
Yosefine Pangestuti

**Desain sampul dan isi**

Whir Graphicemotion  
Yan Mursid  
Stevan Arafat

Diterbitkan pertama kali oleh  
Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama  
anggota IKAPI, Jakarta, 2018

**www.gpu.id**

Hak cipta dilindungi oleh undang-undang. Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari Penerbit.

ISBN: 978-602-06-1949-1

Dicetak oleh Percetakan  
PT Gramedia, Jakarta  
Isi di luar tanggung jawab Percetakan

# DAFTAR ISI

<b>PENGANTAR</b>	<b><u>8</u></b>
<b>BAB 1</b>	<b><u>12</u></b>
<b>ADA YANG MENTAH, ADA YANG DIMASAK. MENGAPA?</b>	
◦ SEPINTAS TENTANG MAKANAN MENTAH	<u>14</u>
◦ SEPINTAS TENTANG ENZIM DARI BAHAN MAKANAN	<u>20</u>
<b>BAB 2</b>	<b><u>24</u></b>
<b>DARI SENSASI JADI EDUKASI</b>	
◦ MEMILIH - MERACIK - MENGOLAH	<u>28</u>
◦ BERBAGAI FAKTA TENTANG SAYUR	<u>33</u>
Sebagai Sumber Kalsium	<u>33</u>
Sebagai Sumber Kalium (Potasium)	<u>37</u>
Salah Mengolah, Salah Hasilnya	<u>38</u>
<b>BAB 3</b>	<b><u>42</u></b>
<b>LALAPAN: KESEDERHANAAN YANG MENGHADIRKAN KENIKMATAN</b>	
◦ 17 RASA LOKAL YANG TRADISIONAL	<u>45</u>
1 <u>Karedok</u>	<u>46</u>
2 <u>Trancam Tempe</u>	<u>48</u>
3 <u>Campur Sari</u>	<u>50</u>
4 <u>Lalap Saus Kacang</u>	<u>51</u>
5 <u>Lalap Merah Hijau</u>	<u>52</u>
6 <u>Selada Saus Avokad</u>	<u>53</u>
7 <u>Buah Campur</u>	<u>54</u>
8 <u>Jamur Campur Sayur</u>	<u>56</u>
9 <u>Trancam Tauge Kemangi</u>	<u>57</u>
10 <u>Asinan Kacang Mete</u>	<u>58</u>
11 <u>Lalap Segar Duo Kol</u>	<u>60</u>
12 <u>Selada Salsa</u>	<u>61</u>
13 <u>Lalap Boros</u>	<u>62</u>
14 <u>Dabu Avokad</u>	<u>63</u>
15 <u>Bayam Campur</u>	<u>64</u>
16 <u>Selada Lobak</u>	<u>65</u>
17 <u>Selada Kembang Kol</u>	<u>66</u>

◦ 15 RASA ANDAL INTERNASIONAL	69
1 <u>Salad Orient</u>	70
2 <u>Selada Canape</u>	72
3 <u>Salad Sempel</u>	74
4 <u>Fusion Salad</u>	76
5 <u>Mix Salad</u>	77
6 <u>Salad Saus Macadamia</u>	78
7 <u>Salad Saus Stroberi</u>	80
8 <u>Salad Kelapa Muda</u>	82
9 <u>Selada Turki</u>	84
10 <u>Brussel Sprout Salad</u>	85
11 <u>Salad Hijau</u>	86
12 <u>Red Salad</u>	87
13 <u>Salad Mangga</u>	88
14 <u>Salad Siam</u>	90
15 <u>Salad Tabur Wijen</u>	92

## **BAB 4** **96**

### **LEZAT YANG SEHAT**

40 resep lauk tanpa digoreng, tanpa gula, tanpa bahan rafinasi maupun bumbu buatan

◦ MENGAPA TANPA GULA?	104
◦ MENGAPA TANPA MINYAK GORENG?	106
◦ URUTAN RESEP	109
1 <u>Asinan Sayur</u>	110
2 <u>Gado-Gado Gurih</u>	112
3 <u>Pecel Siram</u>	114
4 <u>Sayur Asem</u>	115
5 <u>Trancam Kacang Panjang</u>	116
6 <u>Urap Sayuran</u>	117
7 <u>Sup Bakso Ikan</u>	118
8 <u>Sup Ikan Tahu Sutra</u>	120
9 <u>Sup Jamur Ikan Dori</u>	122
10 <u>Sup Pengantin</u>	123
11 <u>Sup Seafood</u>	124
12 <u>Sup Tradisional Ayam Biji Teratai</u>	125
13 <u>Soto Kudus</u>	126
14 <u>Soto Banjar</u>	127
15 <u>Ayam Woku</u>	128
16 <u>Ayam Bumbu Rujak</u>	130

17	<u>Garang Asem Ayam</u>	<u>131</u>
18	<u>Kari Tempe Ayam</u>	<u>132</u>
19	<u>Kari Ayam</u>	<u>134</u>
20	<u>Botok Ayam</u>	<u>135</u>
21	<u>Botok Tuna</u>	<u>136</u>
22	<u>Botok Jagung Muda Jamur</u>	<u>138</u>
23	<u>Ikan Bakar</u>	<u>139</u>
24	<u>Ikan Pangeh</u>	<u>140</u>
25	<u>Ikan Panggang Sambal</u>	<u>142</u>
26	<u>Pepes Tahu</u>	<u>144</u>
27	<u>Pepes Cumi</u>	<u>145</u>
28	<u>Pepes Teri Basah</u>	<u>146</u>
29	<u>Sate Ikan</u>	<u>148</u>
30	<u>Sate Udang Bumbu Kunyit</u>	<u>149</u>
31	<u>Siomay Ikan Tenggiri</u>	<u>150</u>
32	<u>Otak-Otak Cumi</u>	<u>152</u>
33	<u>Otak-Otak Tenggiri</u>	<u>154</u>
34	<u>Udang Panggang</u>	<u>155</u>
35	<u>Telur Kukus dan Areh</u>	<u>156</u>
36	<u>Sambel Tempe</u>	<u>158</u>
37	<u>Tempe Cumi Masak Taoco</u>	<u>159</u>
38	<u>Tempe Penyet</u>	<u>161</u>
39	<u>Tim Tahu Oles Udang</u>	<u>162</u>
40	<u>Tahu Kari Ayam</u>	<u>163</u>

<b>CATATAN KAKI</b>	<u>164</u>
---------------------	------------

# | P e n g a n t a r

Selama sepuluh tahun buku ini (edisi pertama) telah menjadi *best seller* di seluruh Indonesia. Banyak dicari orang, bahkan saat telah habis di rak toko buku. Setelah dicetak ulang berkali-kali, Penulis akhirnya memutuskan untuk menerbitkan kembali dengan judul yang sama, namun lebih berisi, aktual, dan sarat edukasi.

Jadi, ini bukan “buku masak” biasa. Justru resep-resepnya dikumpulkan di bagian paling belakang. Mengapa? Karena “mengapa”nya itulah yang penting. Mengapa makan sayur, mengapa tidak ditumis, mengapa tidak menggunakan bumbu aneh-aneh kemasan, mengapa tidak butuh imbuhan rafinasi? Itulah fondasi orang makan. Sehingga, saya makan yang tubuh saya butuhkan. Bukan

sekadar yang “lidah doyan”. Orang hanya mau melakukan perubahan atau lebih tepatnya menjalankan usaha keras, jika memahami mengapa dia perlu melakukannya.

Setelah itu baru kita bicara “bagaimana”. Bagaimana membuat yang sehat dan bagus itu “bisa dimakan”. Satu kepala, satu pendapat, belum tentu tepat. Oleh karenanya saya milih bekerjasama dengan ahlinya. Ucapan terima kasih yang tulus saya sampaikan kepada Hindah Muaris, ahli kuliner yang mengerti betul bagaimana bahan makanan sehat bisa dirasa nikmat. Dia adalah kepala kedua yang memungkinkan buku ini hadir lebih bermakna.

Kemudian kita bahas “apa”nya. Apa saja yang bisa kita kumpulkan dari tanah air ini, yang membuatnya menjadi manfaat terbesar bagi tubuh? Tidak berlebihan jika saya menemukan akronim “Memerah”: memilih – meracik – mengolah. Keterampilan tidak melulu butuh kecerdasan, yang perlu dimiliki setiap calon orangtua untuk menghidupi keluarganya dengan bertanggung jawab serta punya tujuan.

Jika orang hanya makan asal mengenyangkan perut dan membuat lidah menari, itu masih pemahaman sempit tentang kebutuhan makan. Marilah kita agak “naik kasta”: agar apa yang kita makan membuat tubuh ini masih mapan dan tegak saat menyaksikan cucu di pelaminan. Amin!



Sra

The image features the letters 'Sra' in a decorative, calligraphic font against a light green background. The letter 'S' is white and is partially overlaid by a realistic, sliced tomato on the left side. The letter 'r' is black and has a distinctive, sharp, pointed top. The letter 'a' is white and is positioned to the right of the 'r'. A faint watermark reading 'Digital Publishing' and '1/1/2013' is visible in the background.

A d a   y a n g

M e n t a h ,

A d a   y a n g

D i m a s a k .

M e n g a p a ?

Dari semua makhluk di muka bumi, yang mempunyai budaya (termasuk budaya memasak) hanyalah manusia. Dengan otak yang lebih kompleks dan cerdas bukan hanya membuat manusia mampu bertahan di segala zaman, tapi juga mampu membuat dirinya menikmati keberadaannya di muka bumi.

Salah satu kenikmatan yang mendapat tempat di mana pun kita berada adalah kenikmatan makan. Dalam ilmu saraf, kita mengenal istilah homonculus—yaitu cerminan korteks otak (bagian dari otak yang mengolah sistem indera, gerak, dan asosiasi) yang

tampak jelas mendominasi area sekitar mulut pada wajah dan tangan. Artinya, kita mempunyai banyak aktivitas di sekitar itu. Tidak heran manusia punya perkembangan pesat di bidang bahasa, komunikasi, bahkan kuliner sebagai budaya dan karya.

Di zaman purba dan primitif, manusia mendapatkan pangannya dengan cara mengambil dari alam begitu saja (*foraging*) dan langsung dikonsumsi begitu saja. Saat manusia menemukan api (tidak ada hewan yang mampu memiliki kecerdasan mengendalikan api!) maka api ternyata tidak hanya dipakai untuk menghangatkan tubuh, tapi juga teknik “memasak” yang paling primitif mulai dikenal: membakar atau merebus—setelah gerabah untuk merebus mulai diciptakan.

Pesatnya penggunaan api untuk memasak berjalan seiring dengan ditemukannya perkakas masak lainnya, mulai dari alat mengukus, memanggang, dan akhirnya menggoreng. Pertanyaannya sekarang, apakah semua bahan makanan cocok untuk dimasak dan apakah ada gangguan dari kandungan gizinya? Apakah juga ada bahan makanan yang justru lebih bermanfaat bagi tubuh jika diolah (dimasak) lebih dahulu?

S e p i n t a s

T e n t a n g

M a k a n a n

M e n t a h

Beberapa tahun yang lalu sempat terjadi kehebohan tentang tren memakan makanan mentah. Bahkan ada yang ekstrem menyebutnya dengan istilah *raw food diet*. Tanpa perlu memberi penilaian, ada baiknya menelusuri dahulu aliran satu ini.

Para pengikutnya mempunyai pemahaman bahwa proses memasak menghilangkan banyak zat gizi sekaligus mematikan enzim makanan yang justru memperbaiki pencernaan manusia. Banyak penyakit kronis diyakini akibat pencernaan yang kurang baik, di antaranya alergi, radang sendi, gangguan kekebalan, hingga diabetes. Orang-orang yang menjalankan diet *raw food* akhirnya mengolah makanan sedemikian rupa sehingga

bagi kebanyakan orang kelihatan aneh dan rumit. Mulai dari “sup” dingin hingga membuat camilan tanpa dipanggang. Penganut *raw food* sejati biasanya berakhir menjadi vegan atau vegetarian yang sama sekali tidak mengasup protein hewan, dengan risiko kekurangan asam amino esensial, vitamin B12, dan zat besi dengan segala akibatnya.

Tidak banyak yang paham bahwa zat besi dari sumber tumbuh-tumbuhan tidak sama dengan dari sumber hewani. Zat besi tumbuh-tumbuhan ( $\text{Fe}^{2+}$ ) tidak bisa diserap sesempurna sumber hewani ( $\text{Fe}^{3+}$ ) karena perbedaan struktur ion-nya.

Dengan berjalannya waktu, terbukti diet tersebut tidak mungkin dijalankan oleh semua orang. Selain mempunyai tingkat kesulitan tinggi dalam hal mengolah makanan, risiko kontaminasi/pencemaran yang rentan juga membuat konsumennya terkena infeksi parasit akibat penanganan pangan yang tidak higienis. Padahal, kita sudah mulai berangsur menurunkan angka kejadian penyakit infeksi karena pola hidup bersih dan sehat—termasuk memasak makanan untuk mematikan bakteri dan parasit karena mencuci saja tidak 100% mematikan kuman yang mungkin terlewatkan.

Seiring dengan pelbagai penelitian terbaru, ternyata pola diet *raw food* justru menyebabkan beberapa masalah baru. Likopen, sebagai antioksidan karotenoid pada buah dan sayur yang berwarna kuning-oranye, hanya bisa digunakan secara optimal pada pemanasan 100 derajat Celcius.<sup>3</sup> Masih banyak perdebatan dan penelitian panjang tentang seberapa lama pemanasan dan dengan cara apa dipanaskan untuk



mendapatkan likopen terbanyak dalam tomat, misalnya. Yang pasti, teknik menggoreng atau suhu yang terlalu tinggi tidak pernah dianjurkan.

Senyawa oksalat, yang dikenal sebagai pembentuk batu ginjal, terdapat cukup banyak dalam makanan mentah termasuk kentang, bayam, dan biji-bijian. Justru dengan merebus, mengolah, bahkan menerapkan fermentasi (seperti pada kedelai), kadar oksalat akan turun cukup banyak hingga hilang.<sup>2</sup>

Telur sebagai bagian dari protein lengkap yang amat dianjurkan sejak usia dini pun lebih mudah dicerna dalam keadaan matang, bukan setengah matang apalagi mentah.<sup>3</sup>

Namun, bukan berarti semua bahan makanan harus dimasak tentu saja. Masih banyak alasan mengapa tubuh manusia membutuhkan makanan segar tanpa harus menganut paham ekstrem.

Jadi, masaklah sayur apa pun yang lazim dikonsumsi dengan cara dimasak, seperti brokoli, berbagai jenis sawi, kailan, daun ubi, dan daun singkong.



DAUN POH POHAN



DAUN KEMANGI



TERONG BULAT



TOMAT



KETIMUN



DAUN KEDONDONG



LEUNCA



SELADA



KACANG PANJANG

**Contoh Sayuran yang Dikonsumsi Mentah**

### **Alasan Sayur dan Buah Dimakan Mentah:**

1. Hampir semua antioksidan tidak mampu bertahan dengan suhu tinggi. Padahal tubuh membutuhkan banyak antioksidan walaupun tidak sedang berpenyakit. Metabolisme tubuh sendiri menghasilkan radikal bebas, apalagi dibarengi stres dan polusi. Hanya antioksidan yang bisa mengikat radikal bebas.
2. Beberapa antioksidan yang juga tidak tahan panas adalah vitamin larut dalam lemak seperti vitamin A dan E, juga vitamin D dan K.
3. Antioksidan yang amat terkenal tidak tahan pemanasan adalah vitamin C, yang juga larut dalam air bersama vitamin B.
4. Mineral yang rentan panas termasuk kalsium, kalium, magnesium, dan natrium.
5. Mengukus kerap menjadi cara favorit mengonsumsi sayur. Tapi teknik ini pun membuat zat gizi di atas berkurang.

# S e k i l a s T e n t a n g E n z i m D a r i B a h a n M a k a n a n <sup>4</sup>

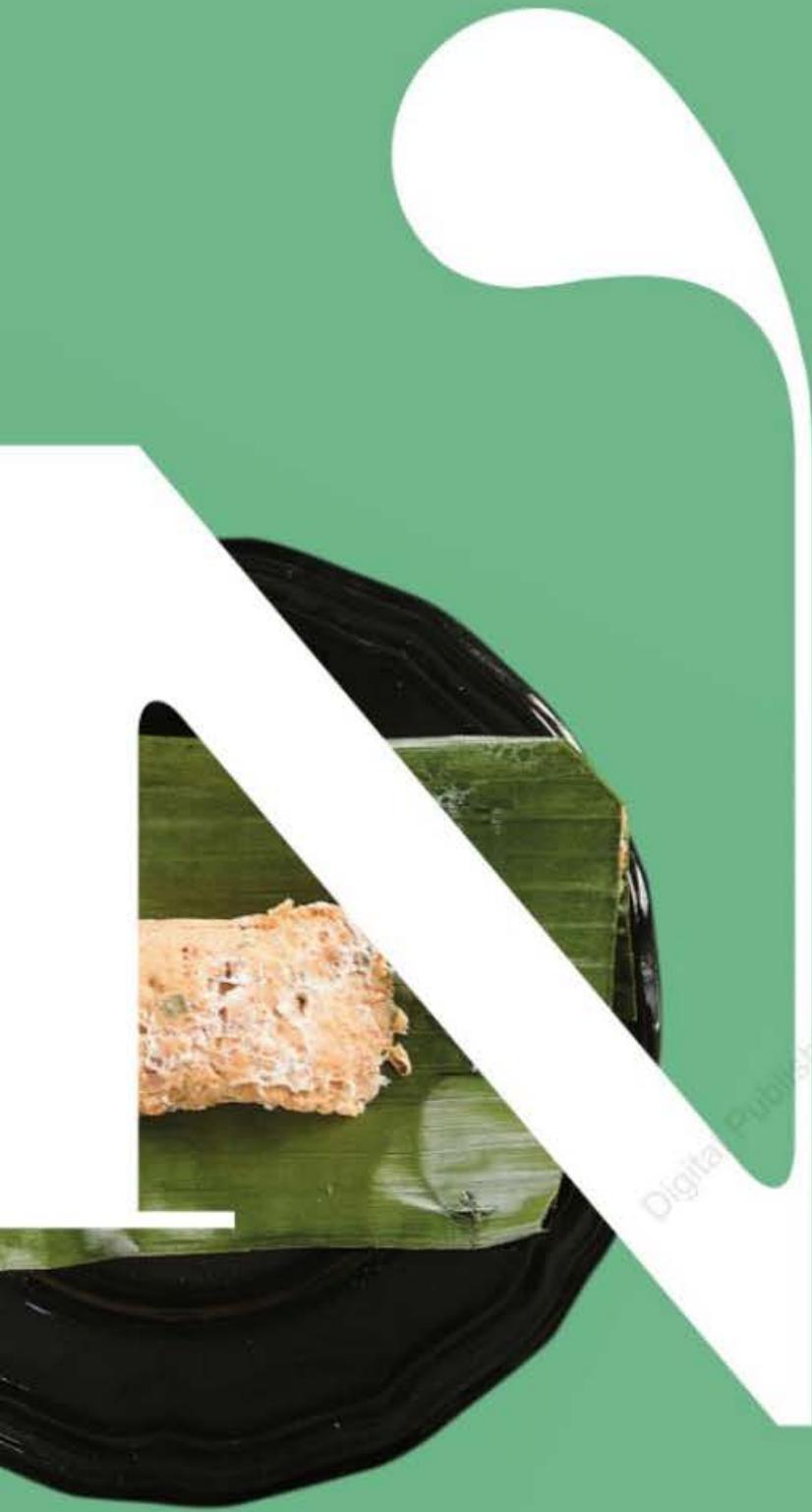
Apa itu enzim? Enzim BUKAN vitamin, bukan hormon, bukan mineral. Tapi enzim bisa memiliki struktur protein di dalamnya, yang berfungsi sebagai *carrier*/pembawa faktor aktivitasnya. Enzim adalah substansi yang membuat vitamin, mineral, dan hormon bisa bekerja. Tapi enzim juga bukanlah katalis. Katalis atau “jembatan” reaksi kimia hanyalah zat yang tidak ikut dalam reaksi kimia. Sedangkan enzim ibaratnya “faktor energi” dari sebuah batu baterai yang terbuat dari lempeng logam dan karbon.

Enzim ibaratnya juga tenaga kerja/*labor force* yang membuat pekerjaan konstruksi

suatu pembangunan gedung menjadi mungkin. Percuma saja kita memiliki batu bata, semen, tiang pancang, bahkan besi beton begitu banyak bila tidak ada tenaga kerja yang membangunnya. Anggaplah asupan gizi adalah batu bata, semen dan semua material yang dibutuhkan tubuh, sedangkan enzim adalah faktor energi yang memungkinkan semuanya tersusun rapi sesuai cetak biru yang diharapkan.

Sumber bahan pangan alami, seperti sayur, juga memiliki enzim. Pada saat manusia mengonsumsi sayur dalam keadaan masih mentah maka makanan tersebut akan “memecah dirinya sendiri” (*self digesting*) selama pencernaan berlangsung—ini adalah salah satu dasar dari para penganut diet *raw food* yang mengatakan bahwa proses pencernaan tidak lagi butuh banyak energi.

Sebagai tambahan, ada indikasi konsumsi pangan yang melulu tanpa enzim (artinya sudah dimasak matang) merupakan kontribusi terhadap pembesaran kelenjar hipofise padahal kelenjar hipofise di otak adalah regulator bagi pembentukan hormon-hormon lain di seluruh kelenjar hormon manusia, termasuk kelenjar kelamin dan pankreas.



Digitally Publishing/KG-1/1MC



ma

D a r i

S e n s a s i

J a d i

E d u k a s i

Kita perlu prihatin. Kita hidup di tanah air yang amat kaya bahkan terbanyak menghasilkan beragam hasil bumi yang menyehatkan dan hasil laut yang membuat semua anak jadi pintar. Tapi apa yang terjadi? Riset Kesehatan Dasar 2013 menyebutkan 93,5% orang Indonesia di atas usia 10 tahun tidak cukup mengonsumsi sayur dan buah. Sebagian kecil, kurang dari 10% populasi yang cukup makan sayur dan buah pun belum tentu mengonsumsinya dengan cara benar.

Itulah sebabnya pemerintah menerbitkan Instruksi Presiden (Inpres) No. 1/2017 yang isinya antara lain mendorong rakyat meningkatkan asupan sayur dan buah. Mengapa? Sayur dan buah bukan hanya dibutuhkan karena seratnya sebagai pendorong “rutinitas pagi hari” alias kemudahan buang air besar.

Dari bab sebelumnya, vitamin, mineral, dan antioksidan menjadi kunci utama. Kandungan nutrisi ini tidak bisa digantikan oleh suplemen mana pun, karena bentuk utuhnya di alam tidak tergantikan.

Sayur dan buah mempunyai ikatan gula dengan serat yang membuatnya menjadi karbohidrat “teraman di dunia”. Serat yang secara natural mengikat gula menjadikan gula terkendali, sehingga gula darah tidak melonjak drastis pasca proses cerna seperti yang terjadi saat tubuh diberi makan jenis karbohidrat lain, apalagi yang telah melalui proses rafinasi.<sup>5</sup>

Sayur dan buah secara ilmiah termasuk kategori karbohidrat sebagaimana dikutip oleh Harvard School of Public Health—karena dalam proses pencernaan juga dipecah menjadi gula. Hanya saja karena kebiasaan mengonsumsi dalam jumlah kecil yang membuat sayur dan buah dianggap tidak memberikan sumbangan kalori. Padahal banyak mamalia yang hidupnya hanya bergantung pada sayur dan buah tetap menghasilkan tenaga yang besar.

World Health Organisation (WHO) sebagai badan kesehatan dunia dan Food and Agriculture Organisation (FAO), Perserikatan Bangsa-bangsa yang menangani masalah

pangan dan pertanian, memberi pernyataan bahwa idealnya setiap orang mengonsumsi sedikitnya 400 gram sayur dan buah per hari. Rendahnya asupan sayur dan buah merupakan 10 penyebab utama kematian di dunia. Menurut Global Burden of Disease Study, di seluruh dunia terjadi 3,4 juta kematian per tahun disebabkan karena rendahnya konsumsi buah dan 1,8 juta kematian per tahun akibat rendahnya konsumsi sayur.<sup>6</sup>

Sebaliknya, dalam penelitian cohort selama 13 tahun yang mengikutsertakan 6803 laki-laki dan 4636 perempuan ditemukan bahwa konsumsi sayur dan buah kurang dari 5 porsi sehari juga menjadikan berkurangnya kemampuan untuk bertahan hidup dan terjadi peningkatan angka kematian. Orang yang tidak pernah mengonsumsi sayur dan buah berumur 3 tahun lebih pendek dan memiliki 53% angka kematian lebih tinggi dibandingkan yang mengasup 5 porsi sehari.<sup>7</sup>

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menyatakan 80% Penyakit Tidak Menular (PTM) seperti hipertensi, diabetes, serangan jantung, dan stroke disebabkan oleh gaya hidup tidak sehat, termasuk pola makan yang “berantakan”. Obesitas sentral (perlemakan di lingkar perut) dialami oleh 26,6% penduduk Indonesia atau sebesar 44,3 juta orang. Angka ini diikuti oleh hipertensi sebesar 25,8 persen atau 42,1 juta orang, diabetes melitus sebesar 6,9% atau 10 juta orang, dan stroke sebesar 1,21% atau 1,2 juta orang.<sup>8</sup>

M e m i l i h

M e r a c i k

M e n g o l a h

Kebijakan “Isi Piringku” yang dicanangkan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada akhir 2017 dengan anjuran separuh isi piring berupa sayur dan buah tentu perlu mendapatkan sambutan sekaligus tindakan nyata. Hanya saja, menempatkan sayur tanpa memahami bagaimana sayur itu bisa menjadi tindakan promotif dan preventif akhirnya mengandaikan sayur lodeh atau dua sendok capcay goreng dalam nasi kotak dianggap sejajar dengan karedok. Padahal studi dan berbagai penelitian tentang sayur dan buah di luar negeri mengandaikan sayur yang dikonsumsi dalam bentuk segar (di Indonesia disebut sebagai lalap), seandainya jenis dimasak

pun mereka hanya mengenal perebusan dan pengukusan sebentar. Lebih melenceng lagi, sayur dan buah mengalami perlakuan sedemikian rupa sehingga bentuknya saja sudah tidak lagi seperti aslinya: mulai dari jus, *smoothies* hingga dibuat mi berwarna mirip sayur.

Promosi industri dan intervensi kepentingan bisnis ekonomi yang tidak diimbangi dengan edukasi yang benar membuat pemahaman tentang konsumsi sayur dan buah semakin jauh dari tujuan semula.<sup>9</sup>

Sayur yang dimakan secara teratur, konsisten dengan cara olah yang benar, dan menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari (bukan hanya dimakan saat ada tujuan tertentu, entah ingin menguruskan badan atau berharap menyembuhkan penyakit) pastinya mempunyai nilai positif yang tak tergantikan oleh jenis makanan lain.

Berbagai studi telah membuktikan manfaat sayur sebagai pemelihara kesigapan otak dan kebugaran tubuh serta daya tahan kekebalan tanpa perlu buang uang demi produk anti penuaan.<sup>10, 11, 12, 13, 14, 15</sup> Walaupun demikian, konsumsi sayur saja tidak otomatis membuat manusia sehat berumur panjang. Selain

bagaimana cara mengolahnya, dengan apa sayur dimakan sehari-hari juga menentukan kualitas kesehatan. Tentu saja masih ada kontributor lain yang berperan: mulai dari polusi hingga tekanan sosial ekonomi. Dengan kata lain, tidak ada satu resep saja yang manjur untuk semuanya, apalagi demi umur panjang, sehat, dan sembuh.

Indonesia sebagai negeri di mana banyak sumber karbohidrat tumbuh dengan subur, suatu ketika rakyatnya sudah cukup makan bisa dimungkinkan sebagai negeri pengekspor karbohidrat, khususnya sayur, terbesar di dunia. Sayangnya, kita keburu melepas sumber pangan sebagai komoditi, ketimbang didahulukan aspek konsumsinya. Yang lebih ironis, rakyat Indonesia malah menikmati hidup menjadi pengimpor pangan, khususnya pangan olahan berbasis terigu. Padahal gandum tidak tumbuh di bumi pertiwi.

Sayur terbaik sebenarnya adalah semua jenis kecambah dan sayur segar muda, termasuk buah mengkal, yang ditanam di lingkungan tanpa polusi/cemaran tanah atau media tanamnya. Jadi, bukan sekadar tentang pemakaian pupuk organik atau tanpa pestisida kimia.

## ISI PIRINGKU





PURPLE KALE



BOSTON BIBB



ROMAINE



NAPPA CABBAGE



CABBAGE



ARAGULA



FRISEE



SPINACH



RAINBOW CHARD

# KINDS OF LETTUCE



TREVISO



BELGIAN ENDIVE



LITTLE GEM



MACHE



COLARDS



RED LEAF



REDICCHIO



WATERCHREST



MESCLUN



BUTTER LETUCE



ICEBERG



DANDILLION GREENS



KALE

# B e r b a g a i

# F a k t a T e n t a n g

# S a y u r <sup>16</sup>

1

## Sebagai Sumber Kalsium

Menurut WHO, di negara-negara dengan angka kejadian patah tulang yang tinggi membutuhkan asupan kalsium 400–500 mg per hari. Disebutkan bahwa sumber kalsium juga termasuk ikan yang tulangnya bisa dimakan (di Indonesia: teri, bandeng presto), sayuran hijau, kacang-kacangan dan produknya (tahu, tempe). Kalsium saja tidak menjamin tulang kuat. Dibutuhkan interaksi antara asupan kalsium dan aktivitas fisik, paparan sinar matahari, serta komponen gizi lain seperti protein.

Istilah “kalsium paradoks” ditemukan pada negara-negara maju yang konsumsi kalsium lebih tinggi tetapi justru terjadi risiko patah tulang panggul yang lebih

banyak. Salah satu dugaan yang hingga kini masih dalam telaah lebih lanjut adalah efek kebalikan dari asupan protein hewani yang memberi dampak kebalikan pada keseimbangan asupan kalsium.<sup>17</sup>

Suplementasi kalsium pun bukan tanpa risiko. Dalam penelitian acak dari 1471 perempuan pasca-menopause yang diselenggarakan di New Zealand, 21 dari 732 perempuan yang mendapat suplementasi kalsium 1000 mg per hari mengalami serangan jantung, dibandingkan 10 dari 736 orang yang menerima placebo (subjek penelitian mendapat tablet kosong tanpa kalsium). Begitu pula di tahun 2010, analisis terhadap 15 percobaan acak terkontrol ditemukan adanya hubungan antara risiko serangan jantung dengan suplementasi kalsium. Hal ini dimungkinkan akibat peningkatan kadar kalsium dalam darah yang mengendap pada dinding pembuluh darah dan selanjutnya terjadi pengerasan hingga meningkatkan tekanan darah.<sup>18</sup>

Hanya 1 cangkir selada bokor (*iceberg lettuce*) memberi hampir 20% jumlah asupan vitamin K, yang kebanyakan tidak didapatkan perempuan secara cukup sehari-hari. Peneliti Harvard University di Amerika Serikat membuktikan pada 72.000 perempuan yang mengonsumsi 1 porsi atau lebih selada jenis apa pun ternyata mempunyai risiko patah tulang panggul terendah.<sup>19</sup>

Kandungan kalsium dalam susu sapi (cair, utuh) adalah 143 mg/100 gram, sedangkan tepung susu skim (yang sering dijadikan bahan baku susu bubuk di pasaran) adalah 1300 mg kalsium/100 gram! Walaupun mempunyai 5-7 kali lebih banyak kandungan mineralnya dibanding ASI, susu sapi tidak miskin asam lemak esensial dibanding ASI (yang 11x lebih tinggi, khususnya asam linoleat yang sangat penting untuk pertumbuhan saraf). Bukan hanya itu saja, kandungan protein dalam susu yang dikenal sebagai kasein terdapat 300x lebih tinggi pada susu sapi ketimbang ASI. Bukan berarti kabar baik. Justru alasan yang masuk akal karena kasein dibutuhkan untuk tulang sapi, yang jauh lebih kuat dan lebih besar daripada tulang manusia. Bukankah manusia membutuhkan otak ketimbang otot dan tulang yang bisa digantikan oleh kerja mesin dan alat?

Kabar buruknya, koagulasi (penggumpalan) kasein dalam saluran cerna manusia mudah terjadi dan gumpalan yang besar, keras, dan padat ini sulit untuk dicerna. Akibat penggumpalan kasein yang terberat adalah bukan hanya sekadar sembelit, tapi mengalami gangguan penyerapan zat gizi lainnya yang penting.<sup>20</sup>

Proses pasteurisasi susu terbukti mempercepat laktosa (gula susu) diserap tubuh dan meningkatkan kadar lemak darah. Kegemukan bukan berasal dari lemak susu, melainkan laktosa yang dimetabolisme dan ditimbun menjadi lemak dengan bantuan kenaikan hormon insulin. Selain itu semua teknik pasteurisasi mendenaturasi protein dan mempengaruhi nilai nutrisi. Kemampuan tubuh menyerap kalsium susu secara

JENIS SAYURAN/ BAHAN MAKANAN	KALSIUM (mg) per 100 gram
Selada air	95
Tauge	166
Peterseli	193
Bunga Pepaya	290
Daun Pepaya	353
Daun mangkokan	474
Tempe	517
Bayam merah	520
Daun poh-pohan	744

optimal justru terletak pada *unheated protein carriers* yang secara alamiah terdapat dalam susu. Pasteurisasi merusaknya. Akibatnya terjadi deposit kalsium yang tidak normal di tempat-tempat yang tidak sebagaimana mestinya, seperti di pembuluh darah koroner jantung. *This deposition of calcium in the coronary arteries represents another mechanism by which pasteurized milk promotes the increase in heart disease.*<sup>21</sup>

Sebenarnya, kalsium sangat bergantung pada aktivitas vitamin D yang dikenal sebagai 1,25-dihydroxyvitamin D sebagai transpor aktifnya. Serupa dengan yang telah dipaparkan sebelumnya, dari penelitian lain yang berlangsung selama 18 tahun, terbukti bahwa penambahan kalsium saja tidak berhubungan dengan penurunan risiko patah tulang. Mereka yang mengalami patah tulang panggul justru mempunyai kadar konsentrasi 25-hydroxyvitamin D yang rendah dibandingkan

dengan yang tidak patah tulang. Paparan sinar matahari pagi adalah sumber terbaik, yang sekarang dikenal sebagai pro-vitamin D<sub>3</sub> dari ultraviolet B yang bisa diperoleh sekitar pukul 10.00 pagi (di bawah pukul 10.00 justru ultraviolet A, yang menyebabkan keriput dan risiko kanker).

2

## **Sebagai Sumber Kalium (Potasium)**

Jika selama ini yang diunggulkan sebagai sumber kalium yang bermanfaat untuk mengimbangi natrium<sup>22</sup> pada kasus-kasus tekanan darah tinggi dan banyak penyakit pembuluh darah dan jantung adalah pisang, ternyata pisang tidaklah sehebat yang disangka. Masalah terbesar yang ditemui pada pisang adalah nilai glikemik indeksnya yang tinggi<sup>23</sup>, yaitu cepat diubah menjadi gula. Ini sangat mengacaukan kadar gula darah manusia. Dampaknya, bukan saja mempertahankan kegemukan, tapi begitu gula darah meroket maka insulin akan ikut melonjak dan hormon eikosanoid yang buruk pun ikut-ikutan naik, dengan dampak: penyempitan pembuluh darah lagi.<sup>24</sup>

Faktanya, dari tabel komposisi pangan Indonesia yang diterbitkan oleh Persatuan Ahli Gizi Indonesia 2009, justru kalium tidak ditemukan dalam pisang ambon, pisang raja, dan pisang mas (kalium: 0 mg/100 gram pisang) sebagai pisang yang pada umumnya dibeli dan dikonsumsi sehari-hari.

JENIS BAHAN MAKANAN	KALIUM (mg) per 100 gram
Rumput laut	380
Pisang kepok	300
Avokad	278
Buncis mentah*	250
Wortel mentah*	245
Petai	221

\*wortel dan buncis jika direbus/ dikukus, kaliumnya menjadi 0.

### 3

## Salah Mengolah, Salah Hasilnya

Merusak *raw food* juga dilakukan melalui *food processor* yang bukan hanya merusak serat (akibatnya gula alami dalam serat terlepas cepat dan meningkatkan glikemik indeks!) juga efek panas yang ditimbulkan *food processor* menyebabkan kerusakan enzim dan antioksidan bahan mentah tadi.

Salah satu contoh fatal yang biasa terjadi adalah pembuatan *smoothies*. Buah yang telah diblender kecepatan serap gulanya sangat berbeda dengan yang dikunyah gigi alami. Penambahan gula, sirup, atau pemanis apa pun (termasuk susu yang rasanya sudah manis) akhirnya merusak tujuan utama yang hendak dicapai. Hadirnya gula justru mencegah penyerapan kalsium, magnesium, bahkan kekacauan kesetimbangan mineral.<sup>25</sup>

Kesalahan terbesar konsumen adalah sering kali memilah-milah “zat apa” yang terdapat dalam suatu bahan pangan, dan dihubungkan dengan “kemujaraban”nya sebagai “penangkal penyakit” tertentu. Pernyataan yang berlebihan atau terlalu bombastis akan kandungan zat aktif dalam bahan pangan sebaiknya dikritisi sebagai motif bisnis di baliknya. Makanan utuh tidak bisa diisolir seperti orang mengonsumsi obat. Suatu bahan makanan jarang ada yang dimakan terpisah. Justru menjadi enak karena diracik dan diolah bersama beberapa bahan pangan lainnya, termasuk bumbu.





L a l a p a n :  
k e s e d e r h a n a a n  
y a n g  
m e n g h a d i r k a n  
k e n i k m a t a n

Sayur mentah segar yang dipilih dengan baik, dibersihkan dengan mencucinya di bawah air mengalir, dan dibilas dengan air matang bila diracik dengan bumbu yang pas, akan menjadi olahan pangan sehat apalagi bila disandingkan dengan lauk yang pas. Bab 3 dan 4 adalah bagian yang tak terpisahkan untuk menghadirkan sajian sehat sehari-hari maupun di saat kenduri.



17 R a s a

L o k a l y a n g

T r a d i s i o n a l



# $\frac{1}{2}$ K a r e d o k

**BAHAN :**

- 5 utas kacang panjang, iris kecil
- 2 lembar kol, iris halus
- 3 terong gelatik ungu, potong dadu kecil
- 1 ketimun, buang isi tengahnya, iris dadu
- 50 gram taoge pendek
- 50 gram kemangi, petiki daunnya

**SAUS :**

- 250 gram kacang mete/kacang tanah, sangrai, haluskan
- 6 cabai rawit merah rebus
- 6 cabai merah besar rebus
- ½ ruas jari kencur
- 3 siung bawang putih
- 1 sdt garam
- 1 jeruk limau, peras airnya
- 1 sdm cuka dapur
- 150 ml air matang
- 150 gram oncom, bakar dan remas

**CARA MEMBUAT SAUS :**

Haluskan kacang bersama cabai merah besar, cabai rawit, bawang putih, kencur, dan garam, lalu aduk rata.

Tambahkan air dan oncom, kemudian beri air jeruk limau dan cuka. Aduk rata kembali.

**PENYAJIAN :**

Campur semua bahan dan saus, aduk rata. Sajikan segera.

Untuk 4 porsi.

# 2 Trancam

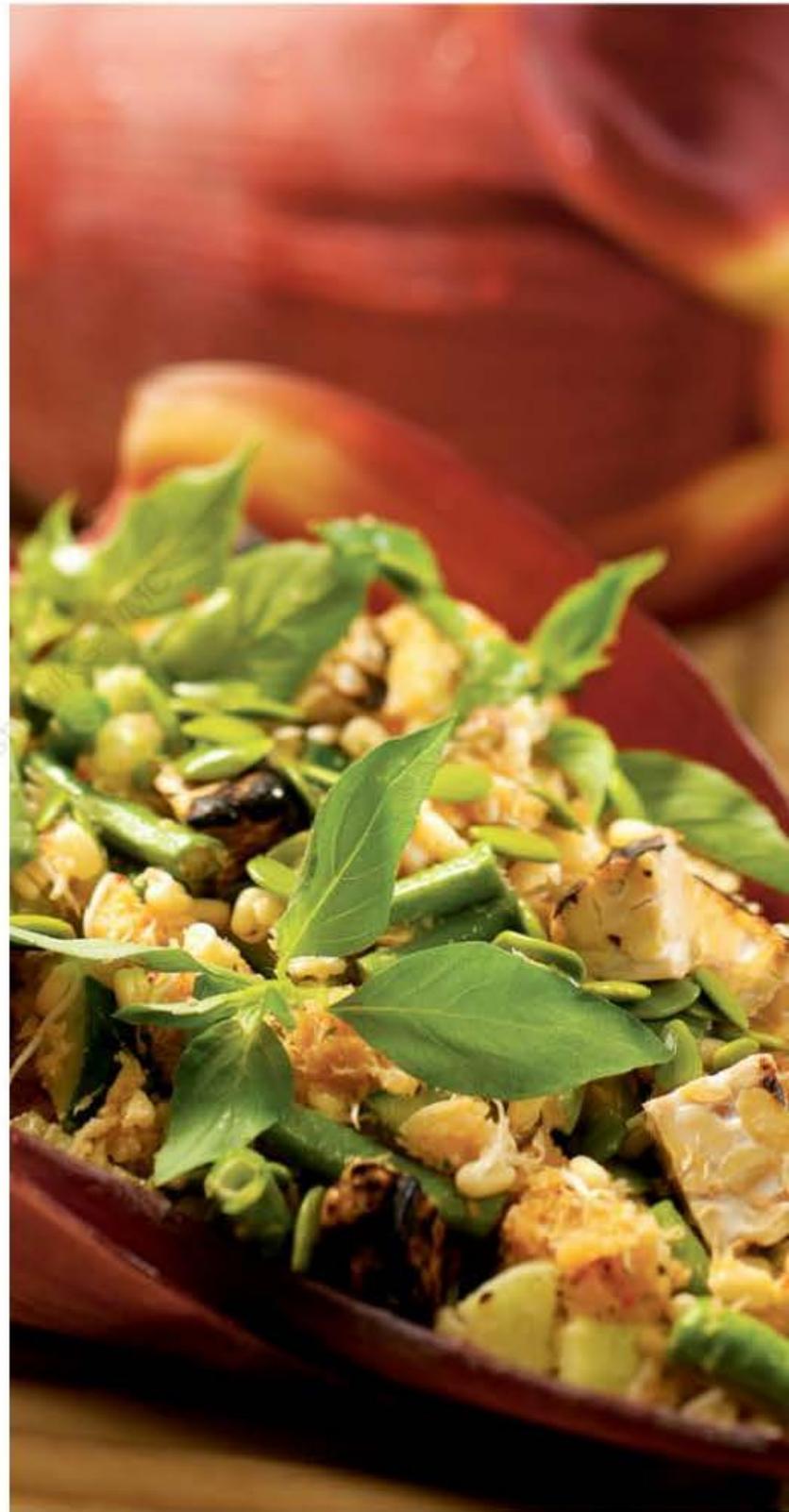
## Tempe

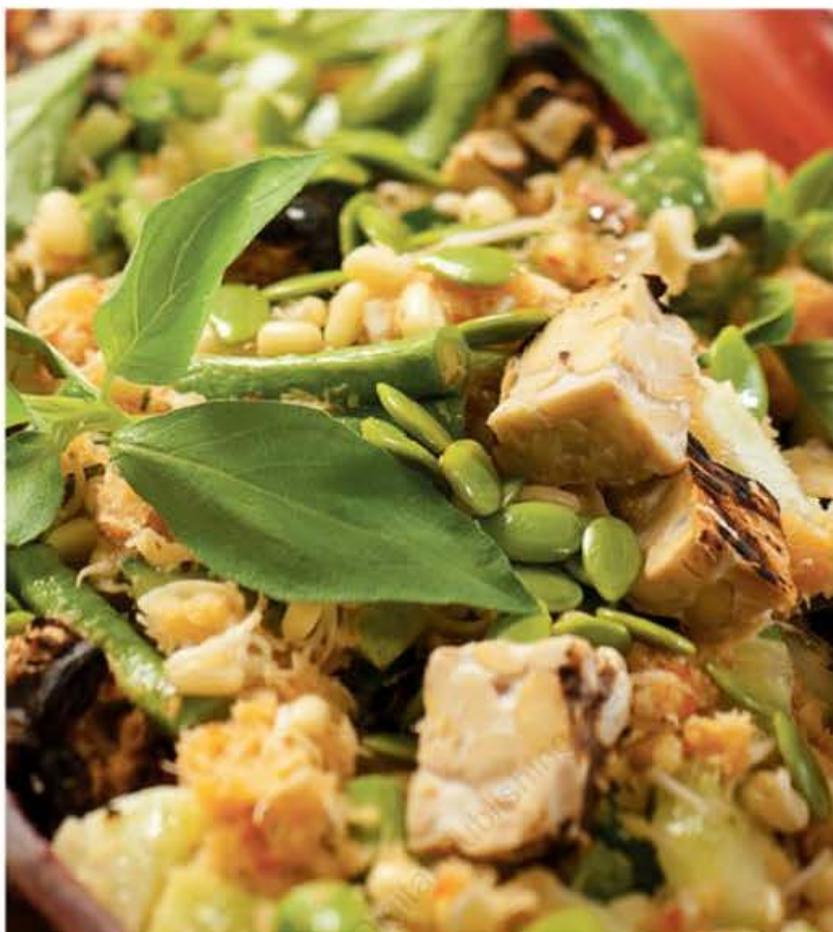
### BAHAN :

- 200 gram tempe, bakar hingga harum, potong dadu
- 50 gram tauge pendek
- 1 mentimun, buang bijinya, iris halus
- 5 utas kacang panjang, iris kecil
- 3 sdm pete cina (jika suka)
- 100 gram kelapa parut (pilih yang agak muda, jangan terlalu tua)
- 10 pucuk daun kemangi

### BUMBU :

- 4 cabai merah, buang biji
- 2 siung bawang putih
- ½ ruas jari kencur
- ½ sdt garam
- 1 sdt terasi bakar
- 1 lembar daun jeruk purut
- 50 gram nanas/apel





**CARA MEMBUAT BUMBU:**

Haluskan semua bumbu, aduk rata.

**PENYAJIAN:**

Campur semua bahan dan bumbu, aduk rata. Sajikan segera.

Untuk 2 porsi.



3

## Campur Sari

### BAHAN:

- 200 gram selada bokor, iris kasar
- 200 gram timun, buang bijinya, iris memanjang
- 200 gram wortel, iris memanjang
- 150 gram taoge, buang ekornya
- 3 sdm daun seledri, cincang kasar
- 3 butir putih telur, rebus
- 1 pir, kupas, serut kasar

### SAUS:

- 50 ml air jeruk nipis
- 1 sendok makan cuka apel
- 3 siung bawang putih, haluskan
- ½ sdt paprika bubuk
- 3 sdm kacang tanah, sangrai, kupas, cincang
- 3 sdm apel dihaluskan, ambil sarinya

### CARA MEMBUAT SAUS:

Campur semua bahan saus. Masukkan ke dalam bekas botol selai, kocok hingga tercampur/teremulsi.

### PENYAJIAN:

Tata semua bahan dalam wadah, lalu siram dengan saus. Aduk rata. Sajikan segera.

Untuk 2 porsi.

# <sup>4</sup> Lalap Saus Kacang

## **BAHAN:**

- 200 gram beraneka daun selada, iris kasar

## **SAUS:**

- 250 gram kacang mete, sangrai
- 2 sdt jahe parut
- ½ cangkir air putih
- 4 sendok makan air perasan jeruk nipis atau lemon
- ¼ cangkir sari apel (apel diparut, ambil sarinya)
- 2-3 siung bawang putih

## **CARA MEMBUAT SAUS:**

Blender/haluskan semua bahan menjadi satu.

## **PENYAJIAN:**

Tata aneka selada dalam wadah saji, lalu siram dengan saus. Sajikan segera.

5

# Lalap Merah Hijau



## BAHAN:

- 250 gram ketimun, buang bijinya, iris memanjang
- 1 ikat selada bokor, iris kasar
- 2 cabai merah, buang biji, iris halus
- 1 cabai hijau, buang biji, iris halus
- 1 sendok teh biji selasih, rendam, bersihkan. Setelah mekar tiriskan

## SAUS:

- 6 sdt cuka apel
- 2 sdm sari apel (apel dihaluskan, ambil sarinya)
- ½ bawang bombai, cincang halus
- ½ sdt garam

## CARA MEMBUAT SAUS:

Halus semua bahan dengan blender. Kemudian simpan dalam lemari es.

## CARA PENYAJIAN:

Tata semua bahan sayur, lalu tuangi saus. Aduk rata. Sajikan segera.

Untuk 2 porsi.

# 6 Selada Saus

## Avokad



### BAHAN :

- 100 gram selada kriting merah, sobek-sobek
- 100 gram selada bokor, sobek-sobek
- 50 gram *curly endive*, potong-potong
- 50 *rocket*, potong-potong
- 100 gram *radicio*, sobek-sobek

### SAUS :

- 4 tomat berukuran kecil
- 3 avokad
- 3 paprika merah manis
- 50 ml perasan jeruk lemon atau nipis
- 1 sdt lada hitam
- Garam sedikit

### CARA MEMBUAT SAUS :

Haluskan bahan saus dengan blender.

### PENYAJIAN :

Siapkan semua aneka selada, lalu siram dengan saus. Sajikan segera.

7  
B u a h

C a m p u r





**BAHAN :**

- 1 nanas, pilih yang ranum
- 5 stroberi
- 200 gram melon
- 200 gram semangka
- 2 markisa, keruk isinya
- 200 ml air jeruk peras
- 10 lembar daun mint, iris kasar

**CARA MEMBUAT :**

Potong-potong nanas, stroberi, melon, dan semangka. Campur dalam mangkuk. Simpan dalam lemari es hingga saat disajikan.

Campur markisa, air jeruk peras, dan daun mint. Aduk rata hingga biji markisa terlepas.

**PENYAJIAN :**

Siramkan campuran markisa ke atas buah-buahan, lalu aduk. Segera sajikan.



# 8 Jamur Campur Sayur

## BAHAN:

- 4 jamur kancing, blansir (masukkan sebentar dalam air mendidih, angkat tiris)
- 200 gram kembang kol, blansir
- ½ paprika merah, iris kotak
- ½ paprika kuning, isi kotak
- 2 wortel, potong dadu

## SAUS:

- 1 bawang bombai
- 2 siung jahe, dikupas kulitnya
- 2 siung bawang putih
- 1 daun kemangi
- 2 sdm sari apel (apel dihaluskan, ambil sarinya)

## CARA MEMBUAT SAUS:

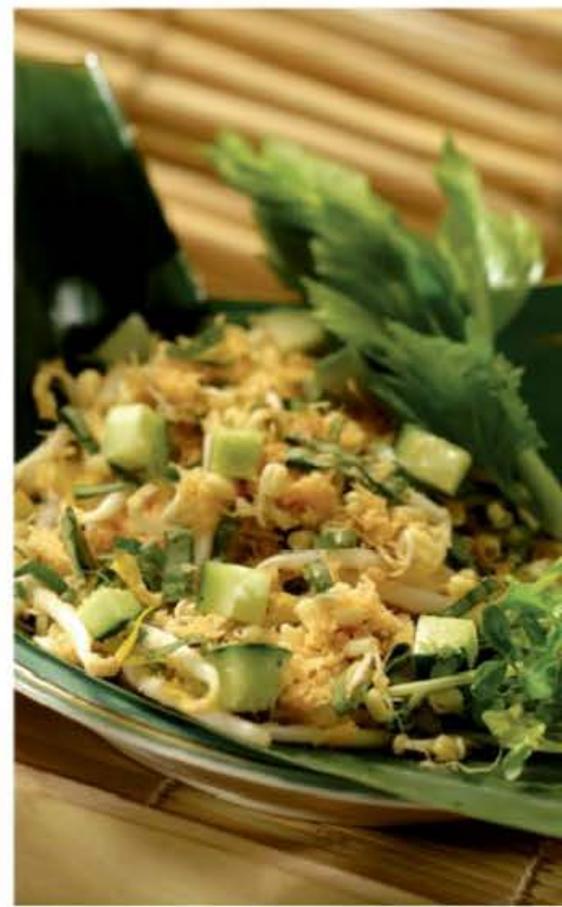
Campur semua bahan saus dan haluskan.

## PENYAJIAN:

Tata sayur dan jamur, lalu siram dengan sausnya. Sajikan segera.

Untuk 1 porsi

# 9 Trancam Tauge Kemangi



## **BAHAN:**

- 1 mentimun, cincang kasar
- 50 gram tauge pendek
- 50 gram kemangi
- 2 batang seledri, iris kasar
- 4 lembar kol, iris tipis
- 4 bawang merah, iris tipis
- 100 gram kelapa parut memanjang (pilih kelapa agak muda, jangan terlalu tua)

## **BUMBU:**

- 2 cabai merah
- 2 cabai rawit
- 2 siung bawang putih

- ½ ruas jari kencur
- 1 sdt terasi bakar
- ½ sdt garam
- 50 gram nanas matang

## **CARA MEMBUAT BUMBU:**

Haluskan semua bahan bumbu. Tambahkan kelapa parut, lalu aduk rata.

## **PENYAJIAN:**

Tata semua bahan dan campur dengan campuran kelapa, lalu aduk rata. Sajikan segera.

10

# A s i n a n

## K a c a n g M e t e



**BAHAN :**

- 100 g mentimun, buang bijinya, potong 2 x 1 x 1 cm
- 150 g kol, buang tulang daunnya, iris halus
- 100 g taoge, buang ekornya
- 100 g nanas kupas, potong dadu 1 cm
- 1 bengkuang, potong dadu
- 50 g kacang mete, panggang, cincang kasar

**SAUS :**

- 100 ml air masak
- 1 sdm air jeruk lemon/nipis
- ½ sdt garam
- 1 sdm ebi, sangrai lalu diulek hingga hancur
- 2 cabai merah, buang bijinya, potong-potong
- ½ sdt merica bubuk
- 75 g kacang mete, sangrai hingga kecokelatan dan renyah
- 100 gram apel, cincang halus

**CARA MEMBUAT SAUS :**

Campur semua bahan, lalu aduk rata.

**PENYAJIAN :**

Tata semua bahan asinan, lalu siram dengan saus. Taburi dengan cincangan kacang mete panggang.

Untuk 2 porsi.



# 11 Lalap Segar Duo Kol

## BAHAN:

- 100 gram kol merah, iris kecil
- 100 gram kol hijau, iris kecil
- 2 wortel, parut
- 50 ml air jeruk lemon/nipis
- 1 sdm cuka apel
- 2 siung bawang putih, cincang halus
- 1 sdm peterseli cincang

## PENYAJIAN:

Tata irisan kol merah dan kol hijau di atas piring saji, lalu taruh di atasnya wortel yang telah dicampur dengan peterseli dan bawang putih. Siram dengan air jeruk lemon/nipis dan cuka apel. Sajikan segera.

Untuk 1 porsi

12

# Selada

## Salsa

### BAHAN:

- 2 tomat merah, iris dadu
- 1 bawang merah, iris halus
- 1 avokad matang, ambil isinya, iris dadu
- 1 batang daun seledri, iris halus
- 1 sdt air jeruk nipis

### PENYAJIAN:

Campur semua bahan, aduk rata. Simpan dalam lemari es. Sajikan dingin.

Untuk 1 porsi.

13

# Lalap

## Boros

### BAHAN:

- 100 gram batang kunci, buang kulit luar, iris tipis
- 2 mentimun, cincang kasar
- ¾ butir kelapa setengah tua, parut

### BUMBU:

- 2 siung bawang putih
- 3 butir bawang merah
- 3 cabai merah besar
- ½ sdt terasi bakar
- ½ sdt garam

### CARA MEMBUAT BUMBU:

Haluskan semua bumbu.

### PENYAJIAN:

Campur semua bahan dengan bumbu halus. Sajikan segera.



14

# D a b u

## A v o k a d

### BAHAN:

- 2 avokad, ambil daging buahnya, potong dadu
- 10 cabai merah, iris tipis
- 6 siung bawang merah, iris tipis
- 8 lembar kemangi
- 2 cabai hijau, iris tipis
- 4 tomat, potong dadu
- ½ sdt garam
- 1 sdm air jeruk nipis

### PENYAJIAN:

Campur semua bahan dengan garam dan air jeruk nipis, aduk rata. Sajikan segera.

# B a y a m

# C a m p u r

**BAHAN:**

- 200 gram bayam hijau/merah, cuci bersih, petiki dan buang batang kerasnya

**SAUS:**

- 1 wortel, kupas
- 2 sdm air jeruk nipis
- 1 sdm seledri cincang
- 2 siung bawang putih, cincang halus

**CARA MEMBUAT SAUS:**

Campur dan masukkan semua bahan ke dalam blender, haluskan.

**PENYAJIAN:**

Tata bayam, lalu siram dengan saus. Sajikan segera.



## Selada

## Lobak

**BAHAN :**

- 200 gram mentimun jepang, buang bijinya, potong memanjang dengan pisau khusus
- 100 gram lobak merah, potong melintang tipis
- 1 wortel, iris memanjang dengan pisau khusus
- 5 tomat kuning, biarkan utuh
- 5 lembar selada bokor, sobek-sobek
- 3 sdm air jeruk nipis
- 5 sdm sari apel (haluskan apel, ambil sarinya)

- $\frac{1}{2}$  sdt garam
- 2 lembar daun jeruk, buang tulangnya, iris halus

**PENYAJIAN :**

Campur semua bahan, aduk rata. Simpan dalam lemari es. Sajikan dingin.

Untuk 2 porsi.



17

S e l a d a

K e m b a n g

K o l

**BAHAN:**

- 4 jamur kancing, iris tipis
- ½ kembang kol, petik kuntum
- 1 paprika merah, iris dadu
- 2 wortel, serut kasar
- 1 bawang bombai, cincang kasar
- 1 ruas jahe, haluskan
- 2 siung bawang putih, cincang halus
- 4 pucuk daun kemangi, cincang kasar

**PENYAJIAN:**

Campur semua bahan. Sajikan segera.



1 5 R a s a

A n d a l

I n t e r n a s i o n a l

Digital Publishing/KG-1/MC



**BAHAN :**

- 1 apel fuji, potong juring, lumuri air jeruk nipis
- 200 gram tomat merah, buang bijinya, potong dadu
- 100 gram mentimun hijau, potong dadu
- 250 gram selada bokor (*head lettuce*), robek-robek
- $\frac{1}{2}$  paprika merah, potong melintang



# <sup>1</sup>/<sub>—</sub> S a l a d O r i e n t

## S a u s :

- 1 sdm asam jawa, remas-remas dengan 100 ml air hangat, saring
- 1 sdt air jeruk limau
- 1 sdm air jeruk nipis
- 2 cabai rawit, iris halus
- 2 batang serai bagian putih, iris tipis
- 5 lembar daun jeruk purut, buang tulang daun, iris halus
- 1 ruas jari jahe, cincang halus
- Sejumput garam

## C A R A M E M B U A T S A U S :

Campur semua bahan, lalu aduk rata.

## P E N Y A J I A N :

Tata apel, tomat, mentimun, selada, dan paprika merah dalam wadah saji, lalu siram dengan saus. Simpan dalam lemari es selama 15 menit. Sajikan dingin.

Untuk 2 porsi

2

# Selada

# Canape



## BAHAN :

- 4 telur ayam rebus, belah dua, sisihkan kuning telurnya
- 8 lembar *radicchio*, sobek-sobek
- 2 tomat merah, potong dadu
- 200 gram brokoli, petik dari bonggolnya, rebus sebentar
- ½ apel, potong dadu kecil, lumuri air jeruk nipis
- 1 mentimun jepang, potong dadu

## SAUS :

- 5 sdm *extra virgin olive oil*
- 1 sdm bawang bombai cincang
- 1 sdm air jeruk nipis
- ¼ sdt garam
- ¼ sdt merica bubuk





**CARA MEMBUAT SAUS:**

Campur semua bahan dalam botol bekas selai, tutup rapat, lalu kocok. Atau, aduk rata semua bahan saus dalam mangkuk.

**PENYAJIAN:**

Campur semua bahan selada dalam wadah, kecuali putih telur dan *radicchio*. Tuangi saus, lalu aduk rata.

Tata putih telur pada piring saji, atur *radicchio* di atasnya. Lalu letakkan campuran bahan yang sudah dicampur saus. Sajikan segera.

Untuk 1 porsi.

3

S a l a d

S i m p e l



**BAHAN:**

- 100 gram selada *romaine*, sobek-sobek
- 100 gram *iceberg lettuce*, sobek-sobek
- 100 gram *radicchio*, potong-potong
- 100 selada keriting merah, sobek-sobek
- 100 gram *rocket lettuce*, potong-potong

**SAUS:**

- 5 sdm *extra virgin olive oil*
- 1 sdm air jeruk lemon/nipis
- ½ sdt garam
- ½ sdt merica bubuk

**CARA MEMBUAT SAUS:**

Campur merica, garam, dan air jeruk. Aduk rata sambil dituangi *extra virgin olive oil*.

**PENYAJIAN:**

Taruh semua bahan salad dalam wadah, simpan dalam lemari es hingga dingin.

Setelah dingin, campur semua bahan salad dengan sausnya, lalu aduk rata.

Simpan lagi ke dalam lemari es agar tahan lebih lama, dan sausnya tidak mencair.  
Sajikan segera.

Untuk 4 porsi.



# 4 Fusion Salad

## BAHAN:

- 100 gram selada air, sobek-sobek
- 50 gram tauge, buang ekornya
- 100 gram selada merah, sobek-sobek
- 5 tomat ceri, biarkan utuh

## SAUS:

- 500 gram rebon/udang kering, rendam air panas, tiriskan dan keringkan
- 10 cabai merah, haluskan
- 10 bawang merah, potong tipis
- 2 lembar daun jeruk purut
- 2 jeruk nipis, ambil airnya
- 1 sdt garam
- 5 sdm sari apel (haluskan apel, ambil sarinya)
- 10 sdm *extra virgin olive oil*

## CARA MEMBUAT SAUS:

Rebon/udang kering disangrai sampai harum, aduk terus dengan api kecil hingga kering dan matang. Tambahkan air jeruk nipis dan garam, daun jeruk purut, lalu aduk rata. Masak hingga matang, lalu angkat. Kemudian masukkan sari apel.

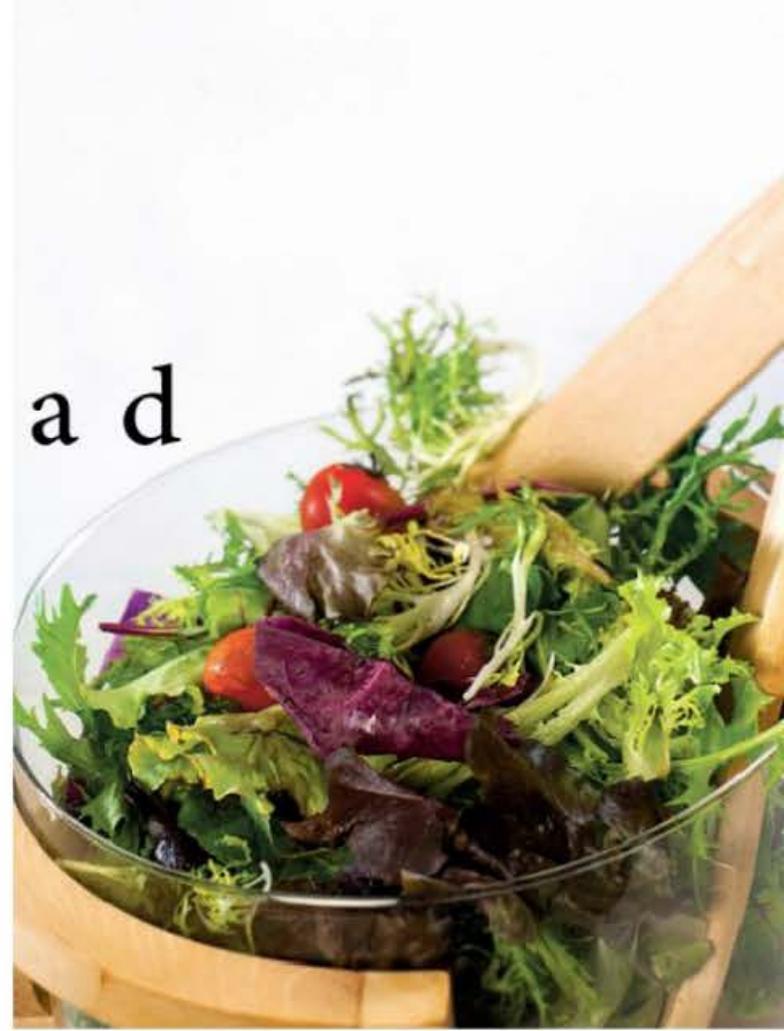
Campur bawang merah dengan *extra virgin olive oil*, lalu masukkan cabai merah. Aduk dengan bumbu udang kering sangrai.

## PENYAJIAN:

Tata bahan salad, dan siram dengan saus. Sajikan segera.

Untuk 2 porsi.

# <sup>5</sup> Mix Salad



## BAHAN:

- 50 gram *rocket lettuce*, petik-petik
- 50 gram daun kapri (tomeo)
- 50 gram *radicchio*, sobek-sobek
- 20 gram selada merah, sobek-sobek
- 50 kacang kapri, buang serat, rebus sebentar
- ½ paprika merah/kuning/hijau, potong melintang
- ½ bawang bombai, potong melintang
- 5 tomat ceri, belah dua

## SAUS:

- 100 ml *extra virgin olive oil*
- 2 siung bawang putih, parut
- ½ sdt *mustard*
- 2 sdm air jeruk lemon/nipis
- ½ sdt merica hitam bubuk
- ½ sdt garam

## CARA MEMBUAT SAUS:

Campur semua bahan dan masukkan di dalam bekas botol selai/jam. Kocok hingga tercampur rata. Atau, diletakkan dalam mangkuk, lalu dikocok dengan garpu hingga tercampur rata.

## PENYAJIAN:

Tata semua bahan salad dalam wadah. Siram dengan saus secukupnya, aduk rata. Sajikan segera.

Untuk 2 porsi.

<sup>6</sup>  
S a l a d   S a u s  
M a c a d a m i a



**BAHAN :**

- 200 gram selada air dan selada merah, sobek-sobek
- 100 wortel, iris korek api
- 100 mentimun, iris korek api
- 100 gram tempe, iris korek api, kukus

**SAUS :**

- 250 gram kacang *macadamia*, sangrai
- 10 cabai merah, buang bijinya, rebus
- 5 gram cabai rawit, rebus
- 3 siung bawang putih, iris tipis
- 4 sdm air jeruk nipis/lemon
- 1 sdt garam
- 1 apel fuji, iris kecil

**CARA MEMBUAT SAUS :**

Campur semua bahan saus, lalu haluskan.

**PENYAJIAN :**

Tata semua sayur dan tempe, lalu siram dengan saus. Sajikan segera.

Untuk 4 porsi



# 7 Salad Saus Stroberi

## BAHAN :

- 200 gram wortel, kupas, serut
- 200 gram mentimun hijau, serut
- 150 gram kol hijau, buang tulang daunnya, iris halus
- 150 gram *lettuce*, iris halus
- 2 cabai merah, buang bijinya, iris memanjang
- 100 gram kacang *pistachio*, sangrai

## SAUS :

- 10 stroberi, belah 2
- 8 sdm *extra virgin olive oil*
- 1 sdm air jeruk lemon/nipis
- ½ sdt garam
- 5 sdm sari apel (haluskan apel, ambil sarinya)

## CARA MEMBUAT SAUS :

Campur semua bahan.  
Haluskan dengan blender.

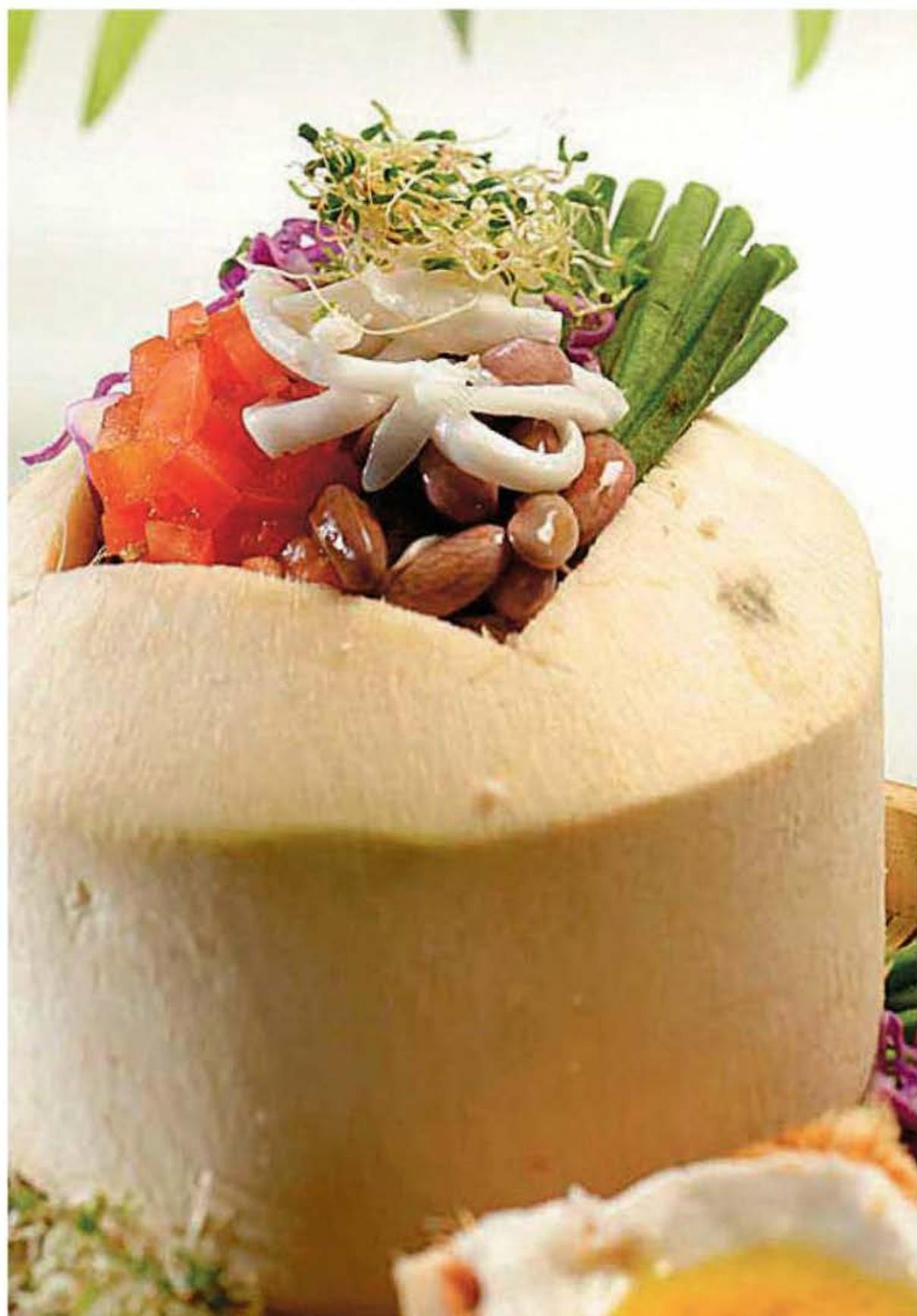
## PENYAJIAN :

Tata semua bahan sayur,  
lalu siram dengan saus dan  
taburi kacang *pistachio*.  
Sajikan segera.

Untuk 4 porsi

# S a l a d   K e l a p a

## M u d a



**BAHAN:**

- 1 kelapa muda, belah dua
- 50 gram *lettuce*, sobek-sobek
- 50 kol merah, iris tipis
- 50 gram *alfalfa spout*
- 50 gram buncis kecil, buang seratnya
- 2 tomat merah, cincang halus
- 100 gram kacang merah, rebus hingga lunak

**SAUS:**

- 250 ml perasan lemon/air jeruk nipis
- 2 sdt *extra virgin olive oil*
- ½ sendok teh biji mustard
- ½ sendok teh jinten
- ¼ sendok teh cengkih

**CARA MEMBUAT SAUS:**

Campur semua bahan dan masukkan ke dalam botol bekas selai, lalu kocok hingga rata.

**PENYAJIAN:**

Keruk daging kelapa, dan jangan buang batok kelapanya.

Campur semua bahan. Tuangi saus, lalu aduk rata. Sajikan di dalam batok kelapa.

Untuk 2 porsi.



# 9 Selada Turki

## BAHAN:

- 200 gram *romaine* (selada cos), sobek-sobek
- 1 mentimun jepang, iris melintang tipis-tipis
- 2 batang daun bawang besar, iris tipis
- 50 gram daun mint

## SAUS:

- 1 sdt merica bubuk
- ½ sdt ketumbar bubuk
- 10 sdm sari apel (haluskan apel, ambil sarinya)
- 3 sdm air jeruk lemon/nipis
- ¼ sdt garam

## CARA MEMBUAT SAUS:

Campur semua bahan dan aduk rata

## PENYAJIAN:

Tata semua bahan salad dalam wadah, siram dengan saus. Sajikan segera.

Untuk 2 porsi.

# Brussel Sprout Salad

## BAHAN:

- 3 *brussel sprout*, rebus sebentar
- 6 lembar *endive*, potong-potong
- 100 gram *radicchio*,  
biarkan utuh

## SAUS:

- 80 ml air jeruk lemon
- 1 sdt *mustard*
- 200 ml *extra virgin olive oil*
- 1 sdt daun *thyme* cincang segar/kering
- 1 sdt garam
- 1 sdt merica hitam, hancurkan

## CARA MEMBUAT SAUS:

Kocok jeruk dan *mustard* dengan alat pengocok, lalu masukkan *extra virgin olive oil* sedikit demi sedikit. Terakhir



masukkan daun *thyme*, garam, dan merica. Aduk rata.

## PENYAJIAN:

Tata *radicchio* di atas piring saji, letakkan *brussel sprout* di atasnya, terakhir tambahkan *endive*. Siram dengan saus. Sajikan segera.

Untuk 2 porsi.



11

## Salad Hijau

### BAHAN:

- 200 gram brokoli, petik dari bonggolnya, rebus sebentar
- 100 gram kacang kapri, rebus sebentar
- 100 gram mentimun jepang, iris melintang tipis
- ½ paprika hijau, iris melintang tipis
- 50 gram daun kacang kapri, petik-petik

### SAUS:

- 6 siung bawang putih, kupas, cincang
- 2 sdm *extra virgin olive oil*
- ½ sendok teh garam halus
- 2 sdm air jeruk nipis
- ½ sdt cabai bubuk
- ½ sdt oregano

### CARA MEMBUAT SAUS:

Campur semua bahan, lalu aduk rata.

### PENYAJIAN:

Tata semua bahan dalam mangkuk atau wadah saji, lalu siram dengan saus.

Sajikan segera.

Untuk 2 porsi.



12

## Red Salad

### BAHAN:

- 1 paprika merah, potong pangkalnya, buang biji
- 50 gram kol merah, iris halus
- 50 gram *radicchio*, sobek-sobek
- 50 selada merah, iris halus
- 100 gram anggur merah, belah dua

### SAUS:

- 1 butir bawang merah, cincang halus
- 1 sdt garam
- ¼ sdt merica hitam bubuk
- 1 sdt saus *mustard*, jika suka
- 2 sdm air jeruk lemon/nipis
- 6 sdm minyak zaitun *extra virgin*

### CARA MEMBUAT SAUS:

Campur semua bahan dan masukkan ke dalam bekas botol selai. Tutup lalu kocok hingga rata.

### PENYAJIAN:

Tata sayuran dan anggur dalam paprika, siram dengan saus. Sajikan segera.

Untuk 1 porsi



# Salad Mangga

**BAHAN:**

- 100 gram *head lettuce* (selada bokor)
- 50 gram *alfalfa*
- 150 gram bengkoang, potong korek api
- 150 gram mangga Indramayu, serut kasar
- 1 sdm bawang merah, iris halus
- ½ sdt paprika bubuk
- 1 sdm acar bawang putih, cincang

**SAUS:**

- 2 sdm cuka apel
- 60 ml *extra virgin olive oil*
- 1 sdt *mustard*
- ½ sdt garam halus
- ¼ sdt lada halus

**CARA MEMBUAT SAUS:**

Masukkan semua bahan saus dalam botol selai, kocok hingga terbentuk emulsi yang kental.

**PENYAJIAN:**

Campur sayur dan mangga dengan saus, aduk rata. Sajikan dingin.

Untuk 4 porsi

# Salad Siam

**BAHAN :**

- 100 gram kol merah, potong kasar
- 100 gram wortel, iris lonjong
- 100 gram brokoli, petik dari bonggolnya, rebus sebentar
- 100 gram kecipir, rebus sebentar
- 100 gram mentimun jepang, iris memanjang
- 100 gram kacang panjang, potong 4 cm
- 2 butir telur rebus, ambil putihnya, potong dadu

**SAUS :**

- 1 ikat daun ketumbar, cincang halus
- ½ sdm terasi bakar
- 5 sdm udang kering, rendam air panas, tiriskan, haluskan
- 6 cabai rawit, cincang
- 3 siung bawang putih, haluskan
- 2 sdm air jeruk nipis
- 5 sdm sari apel (haluskan apel, ambil sarinya)

**CARA MEMBUAT SAUS :**

Campur semua bahan dan aduk rata.

**PENYAJIAN :**

Tata sayuran dan putih telur dalam satu wadah. Siram dengan saus, lalu aduk rata. Sajikan segera.

Untuk 2 porsi.





# S a l a d

# T a b u r

# W i j e n

**BAHAN:**

- 300 gram wortel, kupas, potong sebesar batang korek api
- 100 gram selada hijau, sobek-sobek
- 100 gram selada merah, iris halus
- 200 gram mentimun hijau, belah 2, potong ½ cm
- 2 sdm wijen hitam, panggang/sangrai hingga renyah

**SAUS:**

- 4 sdm air jeruk lemon/nipis
- 8 sdm *extra virgin olive oil*
- 2 sdm bawang merah cincang
- 1 sdm sari apel (haluskan apel, ambil sarinya)
- ½ sdt garam
- ½ sdt merica bubuk

**CARA MEMBUAT SAUS:**

Campur semua bahan dan aduk rata.

**PENYAJIAN:**

Campur wortel, selada, dan mentimun dengan saus. Aduk rata.

Sajikan dengan taburan wijen





# 40 resep lauk tanpa digoreng, tanpa gula, tanpa bahan rafinasi maupun bumbu buatan

Belakangan ini banyak istilah diselewengkan, termasuk istilah makanan sehat. Makanan sehat bukan hanya tidak mengandung pengawet dan pewarna, melainkan makanan yang dikonsumsi itu masih mirip dengan bentuk aslinya di alam. Makanan sehat tidak pernah hadir dalam bentuk kemasan dan yang pasti tidak butuh iklan apalagi propaganda berlebihan. Makanan sehat

tidak akan memberi efek kecanduan, karena dasarnya adalah untuk kebutuhan. Kebutuhan tubuh tidak sama dengan kecanduan lidah.

Makanan, disukai atau tidak, tergantung dari masalah pembiasaan dan pembelajaran. Bukan hanya urusan rasanya “enak” atau “tidak enak”. Kenyataannya, ada makanan yang enak bagi suatu bangsa tertentu, tetapi bisa membuat orang bangsa lain mual. Dikonsumsi atau tidak, tergantung pemahaman orang yang bersangkutan tentang penting atau tidaknya makanan tersebut. Orang hanya akan melakukan apa yang penting bagi dirinya, bukan? Jika yang penting hanya rasa, itulah yang dikejar. Sehat nomor dua.

Pola makan tidak hanya merujuk pada kata sehat, tapi juga seimbang. Seimbang artinya setiap kali makan perlu ada asupan karbohidrat, protein, dan lemak. Itu sebabnya 40 menu masakan yang melulu berbahan dasar protein ini perlu disandingkan dengan imbang karbohidrat yang sehat dan lemak yang bermanfaat.

Makanan sehat dimulai dari dapur sendiri. Mengapa? Mulai dari memilih, meracik, dan mengolah dapat dilakukan dengan cermat di dapur sendiri. Jika pangan sehat adalah yang semakin mendekati bentuk aslinya di alam, begitu pula dengan bumbu terbaik yang menyertainya. Memasak lauk sehari-hari sebenarnya jauh dari kata sulit, apalagi membutuhkan waktu lama. Yang membuat memasak menjadi sulit, lama, dan menimbulkan rasa “frustrasi” justru karena hilangnya perencanaan dan ketidakbiasaan.

Banyak orang berpikir tentang memasak di saat yang salah, yaitu saat sudah harus makan. Itulah yang membuat mengapa kepraktisan mendapat tempat di kehidupan yang tunggang langgang. Sayangnya, kepraktisan hanya cocok di luar area tubuh yang hidup. Istilah praktis hanya pas saat teknologi diciptakan. Teknologi menawarkan kecepatan, keakuratan, kepraktisan, dan efisiensi. Semakin

cepat, semakin akurat, semakin praktis dan semakin efisien—membuat temuan teknologi mendapat penghargaan tinggi.

Namun, tidak demikian halnya dengan tubuh. Pencernaan membutuhkan 3 jam, mulai dari proses mengunyah hingga selesai semua makanan diserap. Perempuan mengandung 9 bulan 2 minggu. Tidak ada yang bisa disebut membanggakan untuk mempercepat proses-proses biologis itu. Alam tidak mengenal dunia tunggang langgang. Begitu juga tidak ada kepraktisan dalam merawat tubuh: mulai dari ritual mandi, bercukur, dan buang air, yang selalu dilakukan rutin secara berkala. Apalagi tentang efisiensi. Metabolisme tubuh tidak mengenal efisiensi.

Sekali pun tidak mengenal kata praktis, bukan berarti memasak adalah kegiatan yang menghabiskan waktu seharian. Dengan membuat perencanaan menu seminggu, pergi berbelanja bisa dilakukan dengan mudah, hemat, dan cepat. Rotasikan bahan lauk, seperti Senin: ayam, Selasa: tahu, Rabu: ikan, Kamis: tempe, Jumat: jamur, Sabtu: hasil laut, Minggu: telur. Bukan berarti saat “hari”nya tempe maka lauk lain tidak ada—melainkan bahan lauk lain bisa menjadi tambahan. Contoh:

# Senin

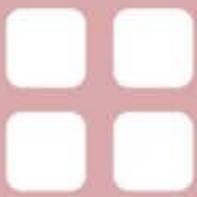


## AYAM

Ayam bakar  
bumbu rujak

Sayur asem

# Selasa



## TAHU

Tahu Pepes

Sup Oyong  
udang

# Rabu



## IKAN

Ikan pismol

Sayur bening

# K a m i s



## TEMPE

Orek tempe,  
udang pete

Soto ayam

# J u m a t



## JAMUR

Pepes jamur

Sup gurame  
tahu

# S a b t u

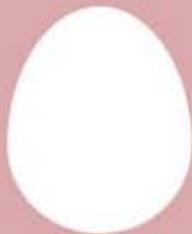


## SEAFOOD

Sup hidangan laut  
asam pedas

Urap

# M i n g g u



## TELUR

Pindang telur

Capcay kuah

Jika diamati, sekalipun ayam menjadi menu utama di hari Senin, tapi ayam juga muncul di hari Kamis dalam bentuk soto. Begitu pula tahu, selain menjadi “andalan” di hari Selasa, juga digunakan pada hari Jumat sebagai pelengkap sup gurame. Dengan membuat perencanaan menu seminggu, belanja bukan hanya mudah tapi juga terencana dan hemat.

Sepulang dari belanja, semua bahan mentah dibersihkan, dibagi-bagi sesuai dengan kebutuhan menu, bahkan hingga dibumbui. Masukkan dalam wadah yang mudah ditandai untuk ditata dalam lemari pendingin, tepatnya untuk dibekukan. Saat keesokan pagi harinya akan dimasak, malam sebelumnya cukup dipindahkan dari area beku ke pendingin. Bagun pagi, semua siap dimasak—tanpa harus meracik apalagi mengupas, membersihkan, mengulek—yang menghabiskan banyak waktu.

# M e n g a p a T a n p a G u l a ?

Banyak orang menghindari MSG/vetsin/ bumbu “penyedap” dengan berpindah ke gula. Ini sama saja seperti menghindari hujan tapi malah masuk ke dalam badai. Gula pasir adalah produk rafinasi, seperti yang telah dijelaskan sebelumnya: hasil olahan pabrik yang sudah “melucuti” semua bagian yang tadinya merupakan hal yang tak terpisahkan satu sama lain. Gula pasir merupakan contoh yang amat jelas, pemurnian tebu hingga menjadi butiran gula pasir hanya sebagai karbohidrat sederhana berkalori dengan zat gizi nol. Bukan hanya itu saja, belakangan ini gula juga diteliti sebagai penyebab begitu banyak penyakit sehingga pemerintah

bahkan perlu melakukan pembatasan asupannya.<sup>26</sup> Bukan hanya gula pasir, hampir semua makanan kemasan belakangan ini juga mengandung gula tersembunyi (*hidden sugar*) yang tersamarkan dengan istilah-istilah asing, seperti *malitol*, *xylitol*, *sorbitol*, *dextrose*, hingga *high fructose corn syrup*—yang sepintas dibaca seakan-akan “cukup alami” karena ada kata *corn* (jagung) dan *fructose* (gula buah)—padahal merupakan hasil olahan pabrik yang memberi masalah besar pada kesehatan.

Cukup banyak orang bingung bahkan “hilang akal” jika dapurnya bersih dari berbagai macam botol bumbu masak, termasuk kecap dan saus. Padahal alam memberikan lebih banyak. Kecap dan berbagai saus itu bukan hanya tidak terdapat di alam, tapi juga mempunyai sisi kelam yang cukup tidak menyenangkan.<sup>27</sup> Sayangnya, butuh akumulasi atau penimbunan zat dalam kurun waktu yang cukup lama di tubuh manusia untuk bisa menyebabkan keluhan apalagi tanda penyakit.

M e n g a p a  
T a n p a  
M i n y a k  
G o r e n g ?

Sudah cukup banyak informasi bahwa penggunaan temperatur tinggi dalam mengolah makanan yang terdiri dari protein (asam amino) dan karbohidrat (gula) akan menghasilkan akrilamida, senyawa penyebab kanker dan kerusakan pembuluh darah.<sup>28, 29, 30, 31</sup> Menggunakan minyak hasil olahan teknologi, yang kerap dikenal sebagai "*trans fat*" dan nama samarannya, minyak sayur terhidrogenasi/*hydrogenated vegetable oils* juga sudah menuai kecaman dari WHO yang pada tahun 2023 bertekad akan menghapus sama sekali dari muka bumi dengan adanya bukti sebagai penyebab penyakit jantung dan kerusakan pembuluh darah.<sup>32</sup> Yang patut menjadi keprihatinan justru tidak banyak orang yang menyadari hal di atas. Bahkan dengan semakin banyaknya jenis produk pangan di masa kini, tidak tertutup kemungkinan penggunaan pelbagai produk rafinasi dan olahan teknologi yang tidak dikenal oleh tubuh semakin merusak kesehatan manusia.



40 Resep

Lezat





# 1 Asinan Sayur

## **BAHAN:**

- 3 lembar kol, iris
- 1 ikat selada, iris
- 50 gram taoge, siangi
- 1 tahu putih kukus
- 1 mentimun, potong dadu
- Kacang sangrai atau oven secukupnya
- 500 ml air
- 2 sdm cuka masak
- 3 sdm ebi, rendam air, sangrai

## **BUMBU HALUS:**

- 3 cabai merah besar
- 5 cabai merah keriting
- 5 cabai rawit merah
- 1 sdt garam

## **CARA MEMBUAT:**

1. Rebus air.
2. Setelah mendidih, masukkan bumbu halus. Tambahkan cuka dan ebi sangrai. Dinginkan.
3. Tata irisan semua bahan, tuangi bumbu dan taburi kacang sangrai/oven.
4. Sajikan.

# <sup>2</sup> Gado - Gado

## Gurih



### BAHAN :

- 150 gram kol, iris
- 1 ikat bayam, siangi
- 50 gram taoge, siangi
- 4 utas kacang panjang, potong 4 cm
- 1 tahu putih kukus
- 150 gram tempe, kukus
- 1 mentimun, potong dadu

### BUMBU KACANG :

- 200 gram kacang tanah, sangrai lalu haluskan
- 200 ml santan
- 1 batang serai, memarkan
- 2 lembar daun jeruk
- 1 tomat buah
- 3 cabai merah ulek
- 1 sdt garam
- 1 sdt merica bubuk

**PELENGKAP:**

- Nanas, potong bentuk kipas
- Daun selada secukupnya
- Tomat secukupnya

**CARA MEMBUAT:**

1. Bumbu kacang:  
Campur kacang dengan santan, tomat, cabai, garam, merica bubuk, aduk rata. Masukkan serai dan daun jeruk, lalu masak hingga mendidih dan mengental, lalu angkat. Tuang dalam wadah.
2. Rebus sayuran hingga matang, angkat dan tiriskan.
3. Siapkan piring, lalu tata sayuran, tahu, tempe, daun selada, nanas, dan tomat.
4. Sajikan dengan menuangkan bumbu kacang di atasnya atau disajikan secara terpisah.

**TIPS:**

Merebus sayuran agar terlihat segar: Didihkan air, masukkan sayuran hijau, masak sebentar. Angkat, lalu masukkan dalam air es selama 5 menit. Tiriskan.

# <sup>3</sup> P e c e l S i r a m

## **BAHAN:**

- 150 gram kol, iris
- 1 ikat bayam, siangi
- 50 gram taoge, siangi
- 6 utas kacang panjang, potong 4 cm
- 1 tahu putih, kukus dan potong kecil-kecil
- 150 gram tempe, kukus dan potong kecil-kecil
- 1 mentimun, potong dadu
- 2 telur rebus matang, iris

## **BUMBU KACANG:**

- 200 gram kacang sangrai
- ½ sdt garam
- 2 cabai merah besar
- 5 butir bawang merah
- 3 siung bawang putih
- 2 cm kencur

## **CARA MEMBUAT:**

1. Ulek semua bahan bumbu kacang.
2. Rebus semua sayuran hingga setengah matang, angkat dan tiriskan.
3. Siapkan piring, tata sayuran, tahu, tempe, mentimun dan telur rebus.
4. Sajikan dengan menuangkan bumbu kacang di atasnya atau disajikan secara terpisah.

# <sup>4</sup> Sayur Asem

## **BAHAN:**

- 10 jagung muda, potong-potong
- 150 gram biji melinjo, rebus matang
- 150 gram kacang tanah, rebus matang
- 8 utas kacang panjang, potong-potong
- 1 labu siam, potong dadu
- 50 gram daun melinjo muda, siangi

## **KALDU:**

- 2 buah asam muda
- 3 sdm air asam jawa
- 2 lembar daun salam
- 1 cm lengkuas, memarkan

## **BUMBU HALUS:**

- 3 cabai merah besar
- 5 butir bawang merah
- 1 siung bawang putih
- 1 sdt terasi matang
- 1 sdt garam

## **CARA MEMBUAT:**

1. Kaldu: masukkan asam muda ke dalam 1½ liter air. Setelah asam lunak, angkat dan remas. Ambil airnya dan masukkan kembali ke kaldu.
2. Masukkan bumbu halus, air asam jawa, daun salam, dan lengkuas ke dalam kaldu. Didihkan.
3. Setelah mendidih, masukkan jagung. Masak hingga matang dan lunak. Masukkan melinjo, kacang tanah, kacang panjang, labu siam, dan daun melinjo. Masak hingga sayuran matang.
4. Sajikan selagi hangat dengan sambal terasi.

# T r a n c a m

## K a c a n g

## P a n j a n g

### BAHAN:

- 8 utas kacang panjang, cuci bersih, iris halus
- 5 kecipir muda, rebus setengah matang
- 2 mentimun, buang isinya, potong dadu kecil
- 100 gram taoge pendek, cuci bersih
- 1 ikat daun kemangi, petiki daunnya
- 1 jeruk limau, ambil airnya

### SAMBAL KELAPA:

- ½ butir kelapa setengah tua, kupas, parut memanjang, sisihkan
- 2 lembar daun jeruk, iris halus
- Cabai merah besar dan rawit secukupnya, haluskan
- 3 cm kencur, haluskan
- ½ sdt garam

### CARA MEMBUAT:

1. Sambal kelapa: campur kelapa parut, daun jeruk, cabai merah halus, kencur halus, dan garam. Aduk rata. Sangrai hingga agak hangat, lalu angkat.
2. Campur kacang panjang, kecipir, mentimun, dan taoge pendek, lalu tambahkan sambal kelapa. Aduk rata.
3. Tata trancam di atas piring dan lengkapi dengan daun kemangi dan perasan jeruk limau.

# 6 Urap

## Sayuran

### BAHAN:

- 1 ikat bayam, siangi
- 8 utas kacang panjang, iris bulat-bulat kecil
- 5 lembar kol, iris
- 1 ikat kangkung, siangi
- 1 ikat kemangi, siangi
- 50 gram taoge, buang ekornya
- 1 kelapa setengah tua, kupas, parut memanjang
- 3 lembar daun jeruk, iris tipis
- jeruk limau, ambil airnya

### BUMBU HALUS:

- 8 butir bawang merah
- 5 siung bawang putih
- 3 cabai rawit besar
- 5 cabai rawit merah
- 2 cm kencur
- 1 sdt terasi bakar
- 1 sdt garam
- Sedikit ketumbar

### CARA MEMBUAT:

1. Campur bumbu yang telah dihaluskan dengan kelapa dan daun jeruk, aduk rata. Kukus hingga matang.
2. Cuci bersih sayuran dan rebus hingga matang, tiriskan (biarkan kemangi dan kacang panjang tetap mentah).
3. Tata sayuran rebus beserta kelapa berbumbu dalam wadah. Lengkapi dengan perasan jeruk limau.
4. Sajikan.

<sup>7</sup>  
S u p

B a k s o I k a n



**BAHAN :**

- 1½ liter air
- 250 gram udang ukuran sedang, belah punggungnya
- 250 gram cumi, potong menurut selera
- 150 gram jamur kancing, iris
- 2 batang serai, memarkan
- 4 lembar daun jeruk
- 2 cm jahe, memarkan
- 4 sdm air jeruk nipis
- 1 sdm irisan daun ketumbar

**BOLA-BOLA IKAN :**

- 500 gr ikan tenggiri atau ekor kuning
- 1 butir telur
- 1 sdt garam
- ½ sdt merica bubuk

**BUMBU HALUS :**

- 4 cabai merah besar
- 4 butir bawang merah
- 4 siung bawang putih
- 1 sdt terasi
- 1 sdt garam

**CARA MEMBUAT :**

1. Bola-bola ikan: campur ikan tenggiri yang telah dihaluskan dengan garam, telur, dan merica. Aduk rata, lalu bentuk bola-bola. Sisihkan.
2. Sangrai bumbu halus bersama serai, daun jeruk, dan jahe hingga harum. Angkat.
3. Didihkan air bersama bumbu yang telah disangrai.
4. Setelah mendidih, masukkan bola-bola ikan tenggiri, udang, cumi, dan jamur, lalu masak hingga mengapung dan matang.
5. Tambahkan air jeruk nipis, lalu aduk rata.
6. Siapkan mangkuk, tuangkan kuah dan bahan isi, taburi dengan irisan daun ketumbar.
7. Sajikan selagi hangat.

# 8 Sup Udang Tahu Sutra



## BAHAN:

- 250 gram udang, cincang halus
- 2 siung bawang putih, cincang dan sangrai sebentar
- 1 putih telur
- 1 sdt garam
- ½ sdt merica bubuk
- 1 sdm irisan daun bawang
- 2 bungkus *egg tofu*, potong 1 cm

## KUAH:

- 3 siung bawang putih, memarkan
- 100 gram udang, kupas
- 2 cm jahe, memarkan
- 1 liter air
- 1 sdt garam
- ½ sdt merica bubuk

## PELENGKAP:

Irisan daun bawang, irisan seledri dan sambal

**CARA MEMBUAT:**

1. Adonan udang: Campur udang dengan bawang putih sangrai, putih telur, garam, merica. Aduk rata. Masukkan irisan daun bawang, aduk lagi.
2. Buat lubang sebesar 1 cm pada sepotong *egg tofu* dengan mengeruknya. Haluskan kerukan *egg tofu* dan campurkan pada adonan udang.
3. Ambil satu potong *egg tofu*, isi dengan isian adonan udang dan *tofu*.
4. Kukus hingga matang selama 20 menit, angkat dan sisihkan.
5. Kuah: Sangrai bawang putih hingga harum, masukkan udang. Masak hingga berubah warna, lalu tuangkan air. Tambahkan jahe, garam, dan merica bubuk. Didihkan.
6. Tata *egg tofu* kukus di dalam mangkuk, lalu siram dengan kuahnya. Taburi dengan irisan daun bawang dan seledri.
7. Sajikan selagi hangat dengan sambal.

9

# Sup Jamur

## Ikan Dori

### BAHAN:

- 1½ liter air
- 2,5 cm jahe, iris dan memarkan
- 250 gram udang sedang, kupas dan belah punggungnya
- Garam secukupnya
- Merica bubuk secukupnya
- 750 gram ikan dori, potong dadu
- 300 gram jamur shitake segar, iris
- 6 lembar sawi putih, iris
- 2 batang daun bawang, iris
- 5 sdm air jeruk nipis
- 8 cabai rawit, memarkan
- 2 batang daun ketumbar, iris, untuk taburan

### CARA MEMBUAT:

1. Masak air, masukkan jahe, dan daun bawang sampai mendidih. Masukkan udang, garam, dan merica, lalu aduk rata.
2. Setelah mendidih kembali, masukkan ikan dori, jamur, sawi putih. Aduk rata. Angkat, lalu tambahkan air jeruk nipis dan cabai rawit.
3. Tuangkan sup dalam mangkuk.
4. Sajikan selagi hangat, dengan ditaburi daun ketumbar.



10

# Sup Pengantin

## BAHAN:

- 1½ liter air
- 250 gram ayam cincang segar (bukan dari bekuan)
- Segenggam jamur kuping segar/jamur merang segar/jamur salju (bokji) segar, rendam hingga lembut lalu potong-potong
- 2 wortel, potong bulat
- Segenggam kapri atau kacang polong segar
- 2 tangkai daun bawang, iris halus

## BUMBU:

- Garam, merica bubuk, pala bubuk

## CARA MEMBUAT:

1. Didihkan air,
2. Bentuk bola-bola kecil daging ayam cincang dengan sendok teh dan telapak tangan.
3. Masukkan ke dalam air yang sudah mendidih.
4. Masukkan jamur, wortel, kapri, atau kacang polong.
5. Beri bumbu secukupnya.
6. Sajikan panas-panas dengan irisan daun bawang.

# Sup Seafood

**BAHAN:**

- 1½ liter air
- 3 siung bawang merah
- 3 cabai merah, besar buang biji
- 1 ruas kunyit
- 2 batang serai, memarkan
- 5 lembar daun jeruk
- 2 cm jahe, memarkan
- 200 gram udang, buang kulit, belah punggung
- 1 ekor kepiting, potong-potong
- 2 ekor cumi, siangi, potong-potong
- 250 gram daging ikan kakap, potong kotak
- 200 gram jamur kancing, iris
- Garam dan merica bubuk secukupnya
- 1 jeruk nipis
- 10 cabai rawit merah/hijau
- 2 utas daun ketumbar, iris

**CARA MEMBUAT:**

1. Haluskan bawang merah, cabai merah besar, dan kunyit.
2. Rebus air bersama bumbu halus, serai, daun jeruk, dan jahe.
3. Setelah mendidih, masukkan udang, kepiting, dan cumi. Masak sebentar.
4. Masukkan ikan, jamur kancing, garam, dan merica. Masak hingga ikan matang.
5. Masukkan air jeruk nipis, cabai rawit, dan daun ketumbar. Masak sebentar dan angkat.
6. Sajikan selagi hangat.

# S u p

## T r a d i s i o n a l

### A y a m B i j i

### T e r a t a i

**BAHAN:**

- 10 potong ayam
- 3 siung bawang putih, memarkan
- 2 cm jahe, memarkan
- 1 liter air untuk kaldu
- 1 sdt garam
- ½ sdt merica bubuk
- 100 gram biji teratai
- 250 gram jamur shiitake segar
- 1 batang daun bawang, iris halus
- 2 batang daun ketumbar, iris halus

**CARA MEMBUAT:**

1. Masukkan ayam, garam, merica bubuk, bawang putih, dan jahe ke dalam air. Masak hingga ayam lunak dan kuah menyusut.
2. Rendam biji teratai dalam air selama 30 menit. Buang biji kecil yang berwarna hijau di tengahnya, lalu rebus hingga lunak.
3. Masukkan biji teratai dan jamur ke dalam kuah dan ayamnya. Masak sebentar dan angkat.
4. Sajikan selagi hangat, dengan diberi irisan daun bawang dan daun ketumbar.

# Soto Kudus

## BAHAN:

- 1 ekor ayam kampung atau *fillet* ayam
- 2 liter air untuk merebus
- 4 cm jahe, memarkan
- 2 batang serai, memarkan
- 12 butir bawang merah, iris halus
- 5 telur ayam rebus, belah dua
- 100 gram taoge, seduh air panas
- 6 sdm daun seledri, iris
- Jeruk nipis

## BUMBU HALUS:

- 10 siung bawang putih
- 1 sdt jintan, sangrai
- 1 sdt ketumbar, sangrai
- 2 sdm kunyit, bakar
- 1 sdt garam
- ½ sdt merica bubuk

## CARA MEMBUAT:

1. Rebus ayam, masukkan jahe dan serai, masak hingga ayam lunak, angkat, lalu pakai kaldunya untuk kuah. Sisihkan ayamnya.
2. Sangrai bawang merah iris dan bumbu yang dihaluskan hingga harum. Masukkan ke dalam kaldu dan didihkan kembali.
3. Ayam disuwir-suwir dan sisihkan.
4. Siapkan mangkuk, tata taoge, ayam suwir, telur, lalu tuangkan kuah. Taburi dengan irisan daun seledri, dan beri perasan jeruk nipis.
5. Sajikan hangat dengan cabai rawit dan bawang putih ulek.

# Soto Banjar

## BAHAN:

- 1 ekor ayam, potong 4 bagian
- 1 sdm air jeruk nipis
- 1 sdt garam
- 1 buah pala, memarkan
- 4 cm kayu manis
- 4 lembar daun jeruk
- 2 batang serai

## PELENGKAP:

- Telur rebus (belah dua)
- Bawang merah sangrai
- Bawang putih sangrai
- irisan seledri dan daun bawang

## BUMBU HALUS:

- 10 butir bawang merah
- 6 siung bawang putih
- 1 sdt jintan, sangrai
- 2 sdt garam
- 1 sdt merica bubuk

## SAMBAL SOTO:

Haluskan 10 cabai rawit merah dan 2 cabai merah besar bersama 2 siung bawang putih, kemudian sangrai hingga matang. Tambahkan  $\frac{1}{2}$  sdt garam, aduk rata.

## CARA MEMBUAT:

1. Cuci bersih ayam, lumuri dengan 1 sdm air jeruk nipis dan 1 sdt garam, diamkan selama 15 menit. Cuci bersih kembali dan tiriskan.
2. Rebus ayam hingga lunak, angkat, dan tiriskan. Sisihkan airnya untuk kaldu.
3. Ayam dipotong dadu kecil atau disuwir-suwir.
4. Sangrai bumbu halus hingga harum dan masukkan ke dalam kaldu.
5. Didihkan kaldu, masukkan pala, kayu manis, daun jeruk, dan serai.
6. Tata potongan ayam dan telur rebus di mangkuk, tuangkan kuah, dan taburi bawang sangrai, irisan seledri dan daun bawang.
7. Sajikan selagi hangat.



15  
A y a m  
W o k u

**BAHAN :**

- 1 ekor ayam (sekitar 1,1 kg), potong 8 bagian
- 2 sdm air jeruk nipis
- 1 sdt garam
- 5 cabai hijau, tumbuk kasar
- 2 batang serai, memarkan
- 2 batang daun bawang, potong-potong
- 3 lembar daun jeruk purut, iris halus
- 1 lembar daun pandan, iris kasar
- 1 lembar daun kunyit, iris halus
- 20 daun kemangi

**BUMBU HALUS :**

- 8 cabai merah
- 4 cabai rawit
- 8 butir bawang merah
- 3 siung bawang putih
- 2 cm kunyit
- 1 cm jahe
- 1 tomat
- 2 sdt garam

**CARA MEMBUAT:**

1. Cuci bersih ayam, lumuri dengan air jeruk nipis dan garam. Diamkan selama 15 menit, cuci bersih kembali dan tiriskan.
2. Sangrai bumbu halus hingga wangi.
3. Masukkan ayam, aduk hingga matang.
4. Tambahkan bumbu lainnya kecuali daun bawang, daun kemangi, dan cabai hijau. Aduk rata. Tuangi 150 ml air, masak hingga mendidih dan ayam matang.
5. Masukkan cabai hijau, daun bawang, dan daun kemangi. Masak hingga kuah susut.
6. Angkat dan sajikan selagi hangat.

# Ayam

## Bumbu Rujak

### BAHAN:

- ½ ekor ayam, buang tulang, potong dadu
- 150 ml santan kental
- 1 sdm air asam jawa
- 3 lembar daun jeruk
- 1 batang serai, memarkan
- 2 cm jahe, memarkan
- Daun pisang

### BUMBU HALUS:

- 6 cabai merah besar
- 5 cabai rawit merah
- 7 butir bawang merah
- 5 siung bawang putih
- 1 sdt terasi
- Garam dan merica bubuk secukupnya

### CARA MEMBUAT:

1. Cuci bersih daging ayam, tiriskan hingga mengering.
2. Masak bumbu halus bersama santan, air asam jawa, daun jeruk, serai, dan jahe hingga mendidih dan mengental. Angkat.
3. Masukkan potongan daging ayam. Diamkan selama 30 menit hingga bumbu meresap.
4. Bungkus ayam dengan daun.
5. Siapkan bara api, lalu panggang bungkusan ayam hingga matang dan berwarna kecokelatan.
6. Angkat dan sajikan. selagi hangat.

# G a r a n g   A s e m

## A y a m

### BAHAN :

- 1 ekor ayam, potong menjadi 8
- 1 sdm air jeruk nipis
- 1 sdt garam
- 3 cabai merah besar, iris
- 3 cabai hijau besar, iris
- 4 belimbing sayur
- 1 tomat, iris
- 5 lembar daun salam, iris
- 6 lembar daun jeruk, iris
- 250 ml santan dari ½ butir kelapa
- 1 sdt garam
- ½ sdt merica bubuk
- 16 cabai rawit merah
- Daun pisang dan lidi secukupnya

### BUMBU HALUS :

- 5 butir bawang merah
- 3 siung bawang putih
- 3 kemiri sangrai
- 5 cm kunyit, bakar

### CARA MEMBUAT :

1. Cuci bersih ayam, lumuri dengan air jeruk nipis dan garam, diamkan sebentar. Cuci bersih kembali dan tiriskan.
2. Sangrai bumbu halus bersama cabai merah iris dan cabai hijau iris hingga harum.
3. Masukkan ayam, aduk rata.
4. Masukkan santan, masak sebentar, angkat.
5. Masukkan irisan belimbing sayur, tomat, daun salam, daun jeruk, garam, merica. Aduk rata.
6. Ambil selembar daun, isi dengan ayam, tambahkan 2 cabai rawit. Bungkus.
7. Kukus selama 20 menit hingga matang.
8. Sajikan selagi panas.



# K a r i

## T e m p e A y a m

**BAHAN :**

- 300 gram tempe, potong menurut selera
- ½ ekor ayam, potong 10 bagian
- 500 ml santan
- Garam dan merica bubuk secukupnya
- 1 sdm air jeruk nipis
- 1 sdt garam
- 6 lembar daun jeruk
- 2 batang serai, memarkan
- 2 cm jahe, memarkan
- 5 butir cengkih
- 4 cm kayu manis

**BUMBU HALUS :**

- 5 cabai merah besar
- 8 butir bawang merah
- 5 siung bawang putih
- 5 cm kunyit, bakar
- 1 sdm ketumbar, sangrai
- 1 sdt jintan

**CARA MEMBUAT :**

1. Cuci bersih ayam, lumuri dengan air jeruk nipis dan garam, diamkan selama 15 menit. Cuci bersih kembali dan tiriskan.
2. Sangrai bumbu halus hingga harum.
3. Masukkan ayam, daun jeruk, serai, jahe, cengkih, dan kayu manis. Masak hingga ayam berubah warna. Masukkan tempe dan santan, lalu tambahkan garam dan merica. Masak hingga ayam matang.

# K a r i A y a m

## BAHAN:

- 1 ayam, potong 16 bagian
- 1 sdm air jeruk nipis
- 1 sdm garam
- 6 lembar daun jeruk
- 2 batang serai, memarkan
- 2 cm jahe, memarkan
- 5 butir cengkih
- 4 cm kayu manis
- 750 ml santan encer dari ½ butir kelapa
- 500 ml santan kental dari 1 butir kelapa

## BUMBU HALUS:

- 5 cabai merah besar
- 8 butir bawang merah
- 5 siung bawang putih
- 5 cm kunyit, bakar
- 1 sdm ketumbar, sangrai
- 1 sdt jinten
- 3 biji kapulaga bubuk
- 3 biji adas manis, sangrai
- 1 sdt merica bubuk
- ½ sdm garam

## CARA MEMBUAT:

1. Cuci bersih ayam, lumuri dengan air jeruk nipis dan garam. Diamkan selama 15 menit, lalu cuci bersih kembali dan tiriskan.
2. Sangrai bumbu halus hingga harum. Masukkan ayam, daun jeruk, serai, jahe, cengkih, dan kayu manis, lalu masak hingga ayam berubah warna.
3. Masukkan santan encer lebih dahulu, masak hingga bumbu terserap dengan api kecil. Lalu masukkan santan kental. Begitu mendidih, angkat segera.
4. Biasakan tidak menghangatkan ulang makanan bersantan, agar santan tidak berubah menjadi minyak.

# B o t o k   A y a m

## BAHAN:

- 1 ekor ayam, potong menjadi 20 bagian
- 1 sdm air jeruk nipis
- 1 sdt garam
- 1 ikat daun singkong, rebus matang, peras airnya
- 2 lembar daun salam
- 2 batang serai, memarkan
- 1 batang daun bawang, iris
- 200 ml santan kental

## BUMBU HALUS:

- 6 cabai merah besar
- 5 butir bawang merah
- 3 siung bawang putih
- 3 kemiri, sangrai
- 5 cm kunyit, bakar
- 2 sdt garam
- 1 sdt merica bubuk

## PELENGKAP:

- Daun pisang dan lidi secukupnya

## CARA MEMBUAT:

1. Cuci bersih ayam, lumuri dengan air jeruk nipis dan garam. Diamkan selama 15 menit, cuci bersih kembali dan tiriskan.
2. Campur bumbu halus dengan daun bawang iris dan santan, aduk rata.
3. Lumuri ayam dengan bumbu, diamkan selama 15 menit.
4. Ambil 2 lembar daun pisang, letakkan daun salam, batang serai, dan daun singkong secukupnya. Beri ayam dan bumbunya. Bungkus dan sematkan dengan lidi.
5. Kukus selama 45 menit hingga ayam matang.
6. Sajikan selagi hangat.

21

B o t o k

T u n a



**BAHAN :**

- 300 gram ikan tuna segar, potong-potong
- 2 cabai merah besar, iris
- 2 cabai hijau besar, iris
- 5 butir bawang merah, iris
- 3 siung bawang putih, iris
- 8 mata petai, iris
- 2 cm jahe, iris
- 1 batang serai, iris
- 2 lembar daun jeruk nipis, iris
- 8 lembar daun salam
- 16 cabai rawit merah

**ADONAN SANTAN :**

- 3 butir telur
- 300 ml santan dari 1 butir kelapa
- ½ sdt garam
- ¼ sdt merica bubuk

**PELENGKAP :**

- Daun pisang dan lidi secukupnya

**CARA MEMBUAT :**

1. Potong ikan tuna bentuk dadu, cuci bersih, tiriskan dan bagi menjadi 8 bagian.
2. Adonan santan: campur telur bersama santan, garam, dan merica bubuk, lalu aduk rata.
3. Masukkan irisan cabai merah, cabai hijau, bawang merah, bawang putih, petai, jahe, daun jeruk, dan serai. Aduk rata, bagi 8 bagian.
4. Ambil dan tumpuk dua lembar daun pisang, taruh daun salam di dasarnya. Letakkan ikan tuna, lalu tuangkan adonan santan dan isiannya disertai cabai rawit. Bungkus menjadi bentuk tum, dengan disemat dengan lidi.
5. Kukus selama 20 menit hingga matang.
6. Sajikan selagi hangat.

# B o t o k   J a g u n g

## M u d a   J a m u r

### BAHAN:

- 200 gr jagung muda pipilan
- 250 gram jamur merang dan jamur kancing, iris
- 50 gram daun katuk
- 2 butir telur, kocok lepas
- 300 ml santan dari 1 butir kelapa
- 2 sdm air asam jawa
- 8 butir bawang merah, iris
- 5 siung bawang putih, iris
- 2 cabai merah besar, iris serong
- 2 cm jahe, iris
- 3 lembar daun jeruk, iris
- 12 lembar daun salam, iris
- 1 cm lengkuas, iris
- 2 cm kunyit, iris
- 2 batang serai, iris bagian putihnya
- 1 sdt garam
- ½ sdt merica bubuk
- 12 cabai rawit merah

### PELENGKAP:

- Daun pisang dan lidi secukupnya

### CARA MEMBUAT:

1. Campur telur dengan santan dan air asam jawa, aduk rata.
2. Masukkan jagung pipilan, jamur, daun katuk, bawang merah, bawang putih, cabai merah, cabai hijau, jahe, daun jeruk, daun salam, lengkuas, kunyit, dan serai. Aduk rata.
3. Tambahkan garam dan merica, aduk rata.
4. Ambil dua lembar daun pisang, isi dengan adonan dan tambahkan cabai rawit. Bungkus dan sematkan dengan lidi.
5. Kukus selama 20 menit hingga matang.
6. Sajikan selagi hangat.

# I k a n

# B a k a r

**BAHAN :**

- 1 ikan gurame sekitar 800 gram, siangi
- 1 sdm air jeruk nipis
- 1 sdm garam

**BUMBU ULEK :**

- 3 cabai merah besar, buang bijinya
- 1 ruas kunyit
- 3 butir bawang merah

**PELENGKAP :**

- Sambal terasi matang dan lalap sayuran

**CARA MEMBUAT :**

1. Cuci ikan gurame hingga bersih, lalu lumuri dengan air jeruk nipis dan garam. Diamkan sebentar, cuci bersih kembali dan tiriskan.
2. Campur bumbu ulek, aduk rata.
3. Lumuri ikan dengan bumbu ulek, panggang di atas bara api (beri alas daun pisang) atau oven. Selama memanggang olesi lagi dengan bumbu. Panggang hingga matang dan berwarna kuning kecokelatan. Angkat.
4. Sajikan hangat dengan sambal terasi matang dan lalapan sayuran.

# Ikan Pangeh



**BAHAN:**

- Ikan segar (kembung, kuwe, tenggiri)

**BUMBU:**

- 10 butir bawang merah
- 3 siung bawang putih
- 5 butir kemiri
- 2 ruas jari jahe
- 1½ sdm garam
- 3 ruas jari kunyit
- 3 cabai merah, belah dua
- 5 cabai hijau, belah dua
- ½ lembar daun kunyit, iris halus
- 6 lembar daun kemangi, petiki utuh
- 1 batang sereh, geprek
- 2 buah asam kandis, bagi dua
- 5 belimbing wuluh

**CARA MEMBUAT:**

1. Ikan dibersihkan, dipotong sesuai selera, diberi separuh bagian asam kandis dan garam.
2. Haluskan bawang merah, bawang putih, kemiri, jahe, kunyit, cabai merah, cabai hijau, dan garam.
3. Masukkan ikan, bumbu halus, irisan daun kunyit, kemangi, sereh, separuh bagian lagi asam kandis, dan belimbing wuluh utuh dalam wajan, lalu dimasak dengan ½ gelas air dengan api kecil hingga ikan matang.

25

Ī k a n

P a n g g a n g

S a m b a l



**BAHAN :**

- 1 ikan gurame, siangi
- 3 siung bawang putih, haluskan
- 1 sdt garam
- 1 sdt merica bubuk

**SAMBAL MANGGA :**

- 2 mangga muda serut
- 5 butir bawang merah, iris
- 1 sdm air jeruk nipis

**BUMBU HALUS :**

- 3 cabai merah
- 5 cabai rawit
- 1 sdt garam
- 1 sdt terasi matang

**CATATAN :**

Cabai merah dan cabai rawit bisa juga diiris-iris

**CARA MEMBUAT :**

1. Campur bawang putih, garam, dan merica, lalu aduk rata. Lumuri ikan dengan bumbu, diamkan selama 10 menit hingga bumbu meresap.
2. Sambal mangga: sangrai bumbu halus hingga harum, lalu matikan api. Masukkan serutan mangga, irisan bawang merah, dan air jeruk nipis, lalu aduk rata
3. Panggang ikan dalam oven hingga matang, lalu angkat.
4. Letakkan di pinggan, dan tuangkan sambal mangga di atasnya.
5. Sajikan.

# Pepes Tahu

**BAHAN:**

- 1 tahu putih besar, haluskan
- 2 lembar daun salam
- 2 batang serai, iris
- 3 lembar daun jeruk, iris
- 16 cabai rawit hijau
- 50 ml santan kental
- 1 butir telur, kocok
- Daun pisang dan lidi secukupnya

**BUMBU HALUS:**

- 5 cabai merah besar
- 5 siung bawang putih
- 2 sdt garam
- ½ sdt merica bubuk

**CARA MEMBUAT:**

1. Campur tahu putih yang telah dihaluskan dengan bumbu halus. Aduk rata.
2. Masukkan santan, kocokan telur, dan irisan daun jeruk. Aduk rata, dan bagi adonan menjadi 4 bagian.
3. Ambil 2 lembar daun pisang, taruh satu lembar daun salam dan tata satu bagian adonan, beri batang serai dan cabai rawit hijau, bungkus bentuk lontong dan semat dengan lidi.
4. Kukus selama 30 menit hingga matang.
5. Sajikan selagi hangat.

# Pepes Cumi

**BAHAN:**

- 500 gram cumi, bersihkan
- 1 sdm air jeruk nipis
- 1 sdt garam
- 2 cm jahe, iris
- 2 batang serai, iris
- 3 daun jeruk
- 2 tomat sayur, iris
- 20 lembar daun kemangi
- Daun pisang dan lidi secukupnya

**BUMBU HALUS:**

- 8 butir bawang merah
- 5 siung bawang putih
- 5 cm kunyit, bakar
- 2 sdt garam

**CARA MEMBUAT:**

1. Cuci bersih cumi, lumuri dengan air jeruk nipis dan garam, diamkan sebentar. Cuci bersih kembali dan tiriskan. Masukkan kepala cumi ke dalam badannya.
2. Campur bumbu halus, jahe, serai, daun jeruk, tomat sayur, dan daun kemangi. Aduk rata. Masukkan cumi, aduk kembali hingga tercampur rata.
3. Ambil dua lembar daun pisang. Letakkan dua cumi dan bumbunya, lalu bungkus.
4. Kukus selama 30 menit hingga matang. Angkat.
5. Setelah uap panasnya hilang, panggang hingga daun kering dan berwarna kecokelatan.
6. Sajikan selagi hangat.

28

# Pepes Teri Basah

## BAHAN :

- 350 gram teri basah
- 1 sdm air jeruk nipis
- 1 sdt garam
- ½ ikat daun singkong, rebus matang, peras dan iris
- 4 cm jahe, iris
- 2 batang serai, iris
- 2 cm lengkuas, iris
- 5 lembar daun jeruk, iris
- 6 lembar daun salam
- 100 ml santan kental
- 2 cabai merah besar, iris
- 10 cabai rawit, iris
- Daun pisang dan lidi secukupnya

## BUMBU HALUS :

- 10 butir bawang merah
- 6 siung bawang putih
- 6 kemiri, sangrai
- 5 cm kunyit, bakar
- 2 sdt garam





#### CARA MEMBUAT:

1. Cuci bersih teri basah, lumuri dengan air jeruk nipis dan garam. Diamkan sebentar, lalu cuci bersih kembali, dan tiriskan.
2. Campur bumbu halus dengan daun singkong, jahe, serai, lengkuas, daun jeruk, daun salam, dan santan kental, aduk rata.
3. Masukkan teri basah, irisan cabai merah, dan cabai rawit, masukkan bumbu, lalu aduk rata.
4. Ambil 2 lembar daun pisang, taruh 2 sdm adonan teri, lalu bungkus dan sematkan dengan lidi.
5. Kukus selama 30 menit hingga matang.
6. Setelah uap panasnya hilang, panggang hingga daun mengering dan berwarna kecokelatan.
7. Sajikan selagi hangat.

29

# Sate Ikan

## BAHAN :

- 500 gram daging ikan tenggiri
- 1 putih telur
- 2 lembar daun jeruk, iris halus
- 20 tusukan sate dari bambu pipih lebar 1 cm panjang 15 cm
- Daun pisang secukupnya

## BUMBU HALUS :

- 8 butir bawang merah
- 5 siung bawang putih
- 3 cabai merah besar
- 5 cabai rawit merah
- 1 sdm ketumbar, sangrai
- 1 sdt jintan, sangrai
- 1 cm jahe
- 1 cm kunyit, bakar
- 1 sdt garam
- ½ sdt merica bubuk



## CARA MEMBUAT :

1. Sangrai bumbu halus hingga harum.
2. Haluskan ikan, putih telur, dan daun jeruk menjadi satu.
3. Campur ikan dengan bumbu halus, lalu aduk rata. Bagi menjadi 20 bagian
4. Bentuk satu bagian adonan menjadi lonjong, lalu tusuk dengan tusukan sate. Bungkus dengan daun pisang.
5. Panggang sate hingga matang.
6. Sajikan selagi panas.

# S a t e

## U d a n g

## B u m b u

## K u n y i t

**BAHAN:**

- 12 udang besar
- *Extra virgin olive oil*

**BUMBU HALUS:**

- 6 siung bawang putih
- 6 kemiri, sangrai
- 1 sdt ketumbar, sangrai
- 8 cm kunyit, bakar
- Garam dan merica bubuk secukupnya

**CARA MEMBUAT:**

1. Belah punggung dan kepala udang, tapi jangan terputus. Cuci bersih dan tiriskan.
2. Campur bumbu halus dengan *extra virgin olive oil*, lalu aduk rata. Lumuri udang dengan bumbu. Diamkan selama 1 jam hingga bumbu meresap
3. Panggang dalam oven.
4. Sajikan selagi hangat.

31

S i o m a y

I k a n

T e n g g i r i



**BAHAN :**

- 500 gram ikan tenggiri, haluskan
- 3 butir bawang merah, cincang dan sangrai
- 1 butir telur
- 1 sdt garam
- ½ sdt merica bubuk
- 1 batang daun bawang, iris
- 3 tahu kotak, potong diagonal
- 3 pare, buang bijinya, potong melintang
- 2 telur rebus, dibagi dua
- 5 lembar daun kol yang cukup lebar

**CARA MEMBUAT:**

1. Campur ikan tenggiri dengan bawang merah sangrai, telur, garam, dan merica bubuk, lalu aduk rata.
2. Tambahkan irisan daun bawang, aduk rata.
3. Tahu/pare dikerok bagian tengahnya, isi dengan 1 sdm isian. Telur rebus matang dipotong dua bagian, lalu olesi dengan 1 sdm isian. Kukus kol setengah matang, taruh isian di tengahnya dan gulung.
4. Kukus tahu, pare, telur, dan kol dalam dandang panas selama 10 menit hingga adonan ikan matang.
5. Sajikan selagi hangat.

32

O t a k - O t a k

C u m i



**BAHAN :**

- 300 gram daging cumi, haluskan
- 150 gram daging ikan tenggiri, haluskan
- 1 batang daun bawang, iris halus
- 50 ml santan kental
- 1 putih telur
- 2 lembar daun jeruk
- Janur kelapa dan lidi secukupnya

**BUMBU HALUS :**

- 8 butir bawang merah
- 4 siung bawang putih
- 6 cabai merah besar
- 1 sdt garam
- ½ sdt merica bubuk
- 1 sdt terasi matang

**CARA MEMBUAT :**

1. Sangrai bumbu halus bersama daun jeruk hingga harum. Aduk rata, angkat dan sisihkan daun jeruknya.
2. Campur daging cumi, ikan tenggiri, daun bawang, santan, putih telur, dan bumbu halus, lalu aduk rata.
3. Potong janur kelapa 25 cm, ambil 2 helai. Buka satu bagian, taruh 2 sdm adonan di tengahnya, lalu tutupkan satu bagian janur dan sematkan lidi. Dapat juga menggunakan daun pisang untuk membungkus.
4. Kukus ke dalam panci pengukus selama 20 menit hingga matang.
5. Angkat dan panggang sebentar di atas bara api sebentar.

# O t a k - O t a k

## T e n g g i r i

### BAHAN:

- 300 gram daging ikan tenggiri, haluskan
- 50 ml santan kental
- 2 putih telur
- 1 sdm garam
- 1 sdt merica bubuk
- 8 butir bawang merah, haluskan
- 10 batang kucai, iris halus
- Daun pisang dan lidi secukupnya.

### SAMBAL KACANG:

- 2 cabai merah besar
- 10 cabai rawit merah
- Kacang sangrai
- 1 sdt garam
- ½ sdt merica bubuk
- 1 sdm cuka masak
- 200 ml air

### CARA MEMBUAT:

1. Daging tenggiri halus dicampur dengan santan, aduk rata.
2. Masukkan putih telur, garam, merica, dan bawang merah, aduk rata. Tambahkan irisan kucai, aduk rata.
3. Ambil selembar daun, isi dengan 2 sdm adonan, gulung seperti bentuk lontong, sematkan dengan lidi. Lakukan hal yang sama hingga adonan habis.
4. Letakkan otak-otak dalam loyang dan panggang dalam oven panas selama 15 menit hingga matang. Angkat.
5. Panggang otak-otak di atas bara api hingga matang dan kecokelatan.
6. Sambal: campur dan haluskan semua bahan dan masak hingga mendidih dan mengental. Angkat.
7. Sajikan otak-otak hangat dengan sambalnya.

# U d a n g

# P a n g g a n g

**BAHAN:**

- 8 udang besar
- 10 siung bawang putih, cincang halus
- ½ sdt garam
- ½ sdt merica bubuk
- 1 sdt peterseli cincang
- ½ sdt air jeruk nipis

**CARA MEMBUAT:**

1. Belah udang, cuci bersih dan tiriskan.
2. Campur bawang putih, garam, merica bubuk, dan peterseli cincang, lalu aduk rata.
3. Tambahkan air jeruk nipis, aduk lagi.
4. Panaskan oven, tata udang dan beri bumbu di punggung udang, lalu panggang hingga matang.
5. Sajikan selagi hangat.

# Telur

## Kukus dan

## Areh

### TELUR KUKUS:

- 4 butir telur (ambil putihnya saja)
- 100 ml santan kental dari  $\frac{1}{2}$  butir kelapa
- $\frac{1}{2}$  sdt garam

### BAHAN AREH:

- 500 ml santan dari 2 butir kelapa
- 2 siung bawang putih, haluskan
- $\frac{1}{2}$  sdt garam

### CARA MEMBUAT:

1. Areh: rebus 500 ml santan hingga mendidih dengan api kecil, kemudian angkat. Ambil lapisan bagian atas yang kental (kanilnya). Sisa santan cair bisa digunakan untuk lauk lain. Asal langsung dimasak.
2. Rebus kanil santan dengan bawang putih dan garam sambil diaduk-aduk hingga mendidih kembali. Angkat.
3. Kocok putih telur.
4. Aduk rata dengan 100 ml santan kental dan garam.
5. Tuangkan ke dalam pinggan tahan panas, lalu kukus hingga mengeras. Angkat.
6. Potong menurut selera.
7. Sajikan telur kukus dengan menuangkan areh di atasnya.



# S a m b e l

## T e m p e

**BAHAN :**

- 150 gram tempe
- 7 cabai rawit merah
- 1 cabai merah besar
- 3 siung bawang putih
- 3 cm kencur
- Garam secukupnya
- Daun kemangi secukupnya,  
petik daunnya

**CARA MEMBUAT:**

1. Iris tempe membentuk kotak agak lebar, tapi jangan terlalu tebal.
2. Panggang dalam oven sampai agak kering (tapi jangan terlalu kering).
3. Dengan menggunakan cobek, haluskan cabai rawit bersama cabai merah besar, bawang putih, kencur, dan garam. Masukkan tempe, ulek kasar.
4. Tambahkan daun kemangi, aduk rata.
5. Sajikan.

# Tempé Cumi

## Masak Taoco

### BAHAN:

- 200 gram cumi, potong-potong menurut selera
- 200 gram tempe
- 3 lembar daun jeruk
- 2 lembar daun salam
- 2 cm lengkuas, memarkan
- 2 cm jahe, memarkan
- 1 batang kecombrang, iris
- 200 ml santan dari  $\frac{1}{2}$  butir kelapa
- Garam dan merica bubuk secukupnya
- 1 tomat, potong menurut selera

### BUMBU HALUS:

- 6 butir bawang merah
- 3 siung bawang putih
- 5 sdm taoco
- 3 sdm kencur

### CARA MEMBUAT:

1. Cuci bersih cumi dan tiriskan.
2. Sangrai bumbu halus bersama daun jeruk, daun salam, lengkuas, jahe, dan kecombrang. Aduk dan masak hingga harum.
3. Masukkan cumi dan tempe, lalu aduk rata.
4. Tambahkan garam, merica, dan santan. Masak hingga matang.
5. Tambahkan potongan tomat, aduk rata. Angkat.



# Tempe

# Penyet

**BAHAN:**

- 150 gram tempe
- 2 cabai merah besar
- 8 cabai rawit merah
- 2 sdt terasi matang
- Garam secukupnya
- 1 tomat mengkal, iris
- 1 sdt air jeruk limau
- Daun kemangi secukupnya, petiki daunnya

**CARA MEMBUAT:**

1. Tempe dipotong agak lebar, jangan terlalu tipis. Panggang di oven sampai kering.
2. Dengan menggunakan cobek dan ulekan, ulek kasar cabai merah, cabai rawit, terasi, dan garam. Tambahkan air jeruk limau dan irisan tomat mengkal, aduk rata.
3. Penyet tempe di atasnya hingga pipih.
4. Sajikan bersama daun kemangi.

# T i m T a h u

## O l e s U d a n g

### BAHAN:

- 2 tahu putih
- 3 jamur shitake segar, iris

### TABURAN:

- 3 cm jahe, iris
- 1 batang daun bawang, iris
- 1 cabai merah besar, iris
- Daun ketumbar secukupnya

### OLESAN:

- 150 gram udang, haluskan
- 1 putih telur
- Garam dan merica bubuk
- 1 sdm irisan halus daun bawang

### CARA MEMBUAT:

1. Potong tahu melebar menjadi 2 bagian. Siapkan pinggan tahan panas atau dandang untuk mengukus.
2. Bahan olesan: campur udang, putih telur, garam, merica, lalu aduk rata. Tambahkan irisan daun bawang, aduk lagi.
3. Olesi bagian atas tahu dengan bahan olesan. Tata irisan jamur di atasnya, lalu letakkan dalam pinggan tahan panas.
4. Taburi tahu dengan irisan jahe, daun bawang, daun ketumbar, dan cabai merah.
5. Kukus selama 15 menit hingga matang.
6. Sajikan selagi hangat.

# T a h u   K a r i

## A y a m

### BAHAN :

- ½ ekor ayam, potong 20 bagian
- 3 lembar daun salam
- 5 lembar daun jeruk
- 2 batang serai, memarkan
- 1 batang kecombrang, iris
- 3 cm jahe, memarkan
- 1 liter santan dari 1 butir kelapa
- 10 tahu

### BUMBU HALUS :

- 6 butir bawang merah
- 3 siung bawang putih
- 6 cm kunyit, bakar
- 1 sdm ketumbar, sangrai
- 1 sdt jinten
- 2 biji kapulaga bubuk
- 2 biji adas manis, sangrai
- ½ sdt merica butiran
- 1 sdt garam

### CARA MEMBUAT :

1. Sangrai bumbu halus hingga harum.
2. Masukkan ayam, daun salam, daun jeruk, serai, kecombrang, dan jahe, lalu masak hingga ayam berubah warna.
3. Tuangkan santan, masak hingga ayam lunak.
4. Tambahkan tahu, masak sebentar. Angkat.
5. Sajikan selagi hangat.

# C a t a t a n

## K a k i

1. Mayeaux M, Xu Z, King JM, Prinyawiwatkul W. "Effects of Cooking Conditions on the Lycopene Content in Tomatoes." *Journal of Food Science*. 2006 Oct 71; C461-C464
2. Chai W, Liebman M. "Effect of different cooking methods on vegetable oxalate content." *J Agric Food Chem*. 2005 Apr 20;53(8):3027-30.
3. Evenepoel P1, Geypens B, Luypaerts A, Hiele M, Ghooos Y, Rutgeerts P. "Digestibility of cooked and raw egg protein in humans as assessed by stable isotope techniques." *J Nutr*. 1998 Oct;128(10):1716-22.
4. Howell, E. 1994. *Food Enzymes for Health and Longevity*. Wisconsin,USA: Lotus Press.
5. Proses olahan pabrik yang menghilangkan banyak kandungan nutrisi dari bahan alamnya. Seperti beras putih, segala jenis tepung, dan gula.
6. "Global, regional, and national comparative risk assessment of 79 behavioural, environmental and occupational, and metabolic risks or clusters of risks in 188 countries, 1990–2013: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2013," *Lancet* 2015; 386, 2287-323.
7. Bellavia A, Larsson SC, Bottai M, Wolk A, Orsini N. "Fruit and vegetable consumption and all-cause mortality: a dose-response analysis." *Am J Clin Nutr*. 2013 Aug;98(2):454-9. doi: 10.3945/ajcn.112.056119. Epub 2013 Jun 26.

8. <http://sains.kompas.com/read/2017/11/15/190400423/80-persen-penyakit-tidak-menular-disebabkan-oleh-h>
9. <https://health.kompas.com/read/2017/03/20/172900623/sayuran.lebih.sehat.dimakan.langsung.ketimbang.dijus>
10. <http://sains.kompas.com/read/2017/12/21/113000923/makan-seporsi-salad-tiap-hari-tenyata-bikin-otak>
11. <https://food.detik.com/info-sehat/d-3927782/konsumsi-buah-dan-sayuran-8-porsi-sehari-bisa-cegah-depresi-benarkah>
12. <https://health.detik.com/read/2017/05/26/082526/3511681/1410/hindari-kerusakan-pembuluh-darah-kaki-dengan-buah-dan-sayur>
13. <https://health.clevelandclinic.org/2014/08/eating-raw-veggies-best-for-blood-pressure/>
14. <https://health.detik.com/read/2017/03/17/090456/3449242/763/hobi-makan-sayur-risiko-stres-bisa-turun-hingga-5-persen>
15. <http://sains.kompas.com/read/2018/05/19/190400023/temuan-awal-serat-ternyata-juga-bagus-sistem-imuni>
16. Semua sumber data yang ditulis di sini (kecuali bila disebutkan lain) dikutip dari Tabel Komposisi Pangan Indonesia, yang diterbitkan oleh Persatuan Ahli Gizi Indonesia, Jakarta, 2009. Bisa diakses juga melalui: [http://www.panganku.org/id-ID/cari\\_tipe](http://www.panganku.org/id-ID/cari_tipe)
17. <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/how-much-calcium-do-you-really-need>

18. Ibid
19. *Prevention Magazine* (edisi Amerika) Juni, 2008. Halaman 92-93.
20. Day, P. 2002. *Health Wars*. England: Credence Publications .Halaman 139.
21. Levy,T. "Milk : A Good Food Made Toxic" dalam *Optimal Nutrition for Optimal Health*. Keats Publishing. New York : 2001. Hal. 71-83.
22. Dalam kondisi sehat, kalium (potasium) dan natrium (sodium) saling mempertahankan kesetimbangannya dalam darah. Bila natrium tinggi biasanya kalium rendah. Begitu pula sebaliknya. Pada kasus tekanan darah tinggi, misalnya, sering diandaikan natrium (unsur dalam garam dapur) tinggi, sehingga ada anjuran: menekan asupan garam atau mengonsumsi "saingan"nya, yaitu kalium. Melonjaknya natrium bisa jadi bukan karena kalium yang kurang, tapi bisa jadi kadar natrium meningkat akibat pasien kurang minum. Banyak kasus hipertensi sederhana diawali oleh kebiasaan kurang minum ini, sehingga konsentrasi garam dalam tubuh menjadi pekat.
23. Sears, B. 1995. *Enter The Zone*. New York: Harper Collins Publishers. Disebutkan sebagai "pemicu cepat insulin (rapid inducer of insulin)" dengan nilai glikemik indeks 80-100%.
24. Tan, S.Y. 2009. *Saya Pilih Sehat dan Sembuh, Transformasi Paradigma Mengobati menjadi Menyembuhkan*. Jakarta: Dian Rakyat
25. Couzy, F., et al. "Nutritional Implications of the Interaction Minerals," *Progressive Food and Nutrition Science* 17; 1933:65-87. Kozlovsky, A., et al. "Effects of Diets High in Simple Sugars on Urinary Chromium Losses." *Metabolism*. June 1986; 35:515\_518. Lemann, J. "Evidence that Glucose Ingestion Inhibits Net Renal Tubular Reabsorption of Calcium and Magnesium." *Journal of Clinical Nutrition*. 1976; 70:236\_245.

26. <https://health.detik.com/read/2017/11/02/083430/3710111/763/studi-konsumsi-gula-berlebih-dapat-merangsang-pertumbuhan-tumor>
27. <http://www.thehealthyhomeeconomist.com/soy-sauce-the-good-the-bad-and-the-surprisingly-ugly/>
28. <https://www.fda.gov/Food/FoodbornellnessContaminants/ChemicalContaminants/ucm053569.htm>
29. <http://www.telegraph.co.uk/news/health/news/11981884/Cooking-with-vegetable-oils-releases-toxic-cancer-causing-chemicals-say-experts.html>
30. <http://kom.ps/AFw89V>
31. <http://m.detik.com/health/read/2010/12/26/120453/1532726/763/ancaman-stroke-dari-ikan-yang-digoreng>
32. <https://www.businessinsider.com/trans-fat-ban-world-health-organization-2018-5/>



## **TAN SHOT YEN**

adalah seorang dokter yang juga filsuf dan ahli nutrisi sebagai dasar pendidikan S-3-nya. Sebagai penulis buku-buku kesehatan *best seller* yang dicetak ulang berkali-kali, dia amat peduli dengan keragaman pangan nusantara yang semestinya bisa mencegah kejadian “salah gizi”—mulai dari ibu hamil, anak tumbuh kembang, dewasa usia reproduktif hingga usia senja.

## **HINDAH MUARIS**

adalah ahli kulinologi. Mahir memadukan sisi kuliner dan teknologi pangan membuatnya kreatif menciptakan berbagai resep.

“Isi Piringku” adalah panduan porsi gizi seimbang yang telah dicanangkan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 50% porsi piring diisi sayur segar dan buah. Lalu, bagaimana memadukan racikan sayur segar (yang bukan “salad”) bersama lauk yang sehat? Bagaimana juga dengan keterampilan memilih, meracik, dan mengolah makanan yang bagi generasi masa kini terasa membebani?

Buku inilah jawabannya. Uraian edukasinya ringkas, ringan, dengan referensi yang dapat dipercaya sehingga memberi bobot tentang mengapa bahan makanan tertentu dipilih, bagaimana meracik yang benar, dan cara olah seperti apa yang tetap mempertahankan kualitas gizi makanan. Dijamin menyiapkan makanan sehat bagi keluarga terasa mudah dan menyenangkan, tanpa menghilangkan rasa enak yang memanjakan lidah.

Buku *Resep Panjang Umur, Sehat, & Sembuh*—yang pernah terbit sepuluh tahun yang lalu, dan mengalami cetak ulang berkali-kali—ini telah mengalami banyak perubahan dan disertai informasi ilmu gizi terkini. Sederhana namun bukan miskin rasa, mudah tapi tidak hanyut dalam kepraktisan, buku ini hadir dengan 32 resep racikan sayur segar dan 40 resep lauk berbumbu asli tanpa harus diberi gula dan minyak goreng apalagi produk rafinasi.

