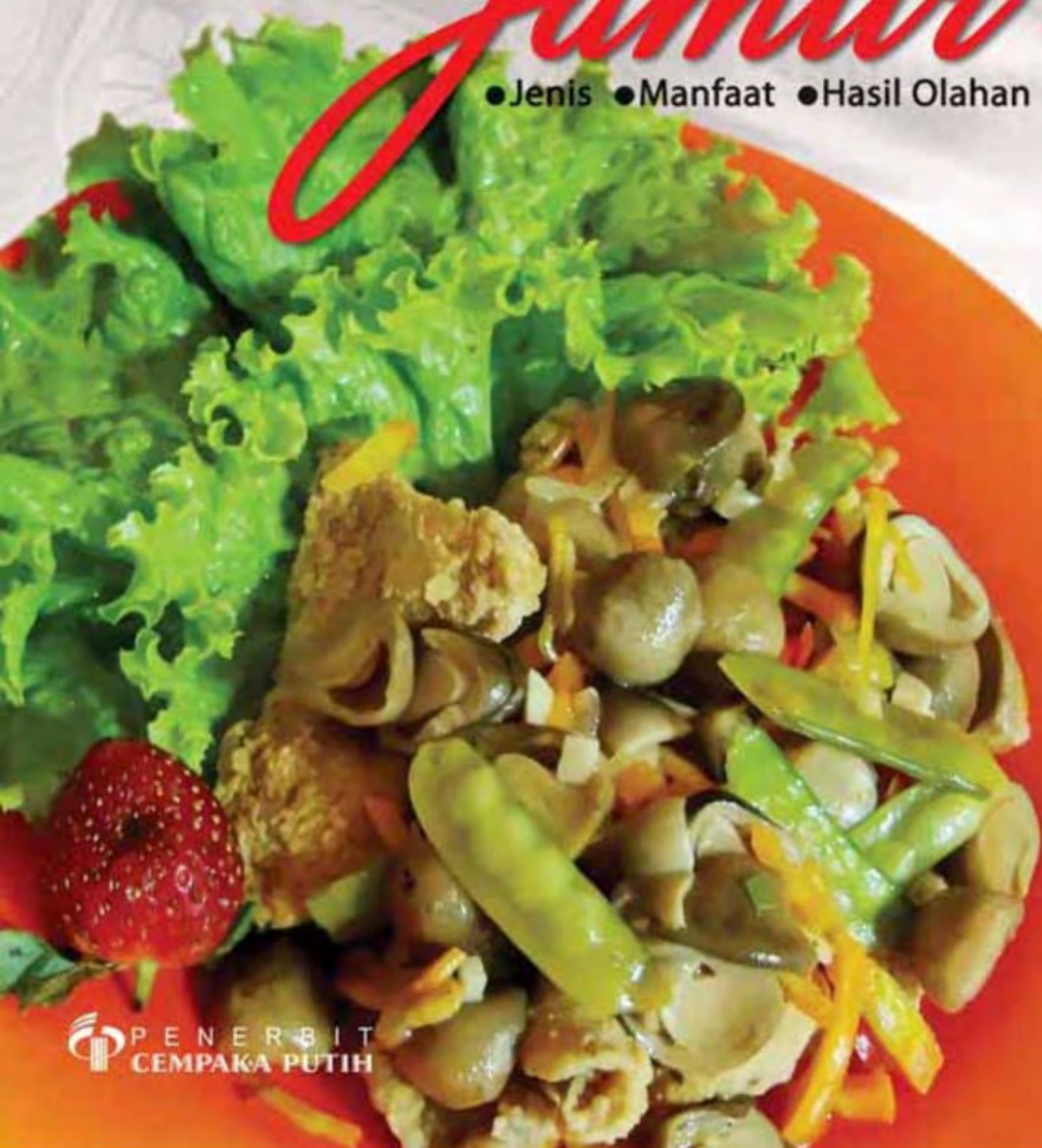


Y.F. Budi Wijayanti

Aneka Masakan dari

Jamur

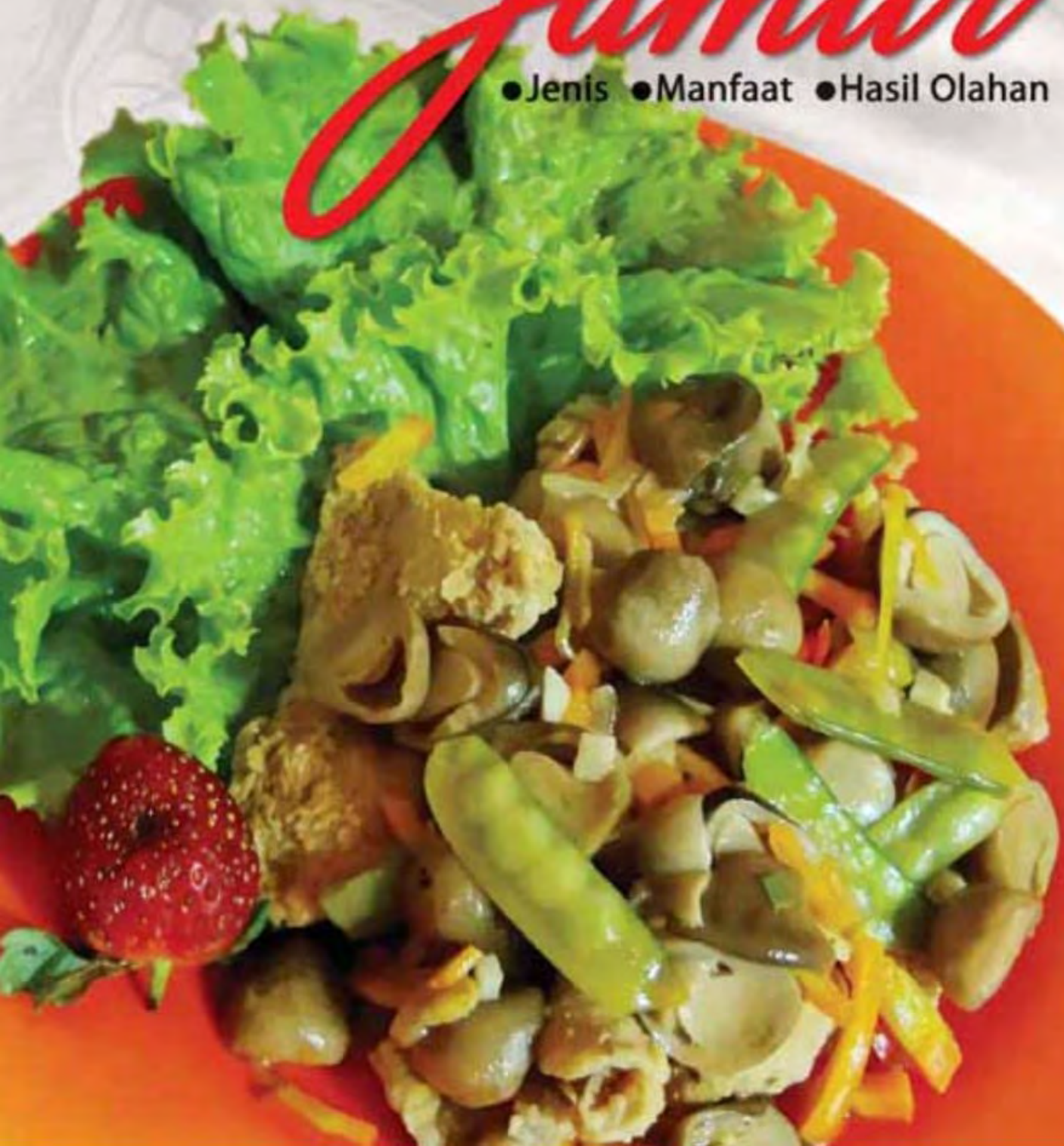
● Jenis ● Manfaat ● Hasil Olahan



Aneka Masakan dari

Jamur

●Jenis ●Manfaat ●Hasil Olahan





Hak Cipta dilindungi undang-undang, pada: Pengarang
Hak Penerbitan pada : Penerbit Cempaka Putih
Anggota IKAPI Nomor : 035
Nomor Kode Penerbitan : CP/013/2010
Penyusun : Y.F. Budi Wijayanti
Ilustrasi : Punto F. A.
Perancang Kulit : Punto F. A.
Setting & Lay Out : Haryadi
Penanggung Jawab Produksi : Endang Dwi Lestari

Kode file: CP/E/Aneka Masakan dari Jamur/2018

Tahun Terbit Digital: 2018
e-ISBN: 978-979-662-998-5



Macanan Baru, Karanganom, Kotak Pos 245, Klaten 57438
Telp. (0272) 321641
Fax. (0272) 322012
e-mail: info@cempakaputih.com

Layanan Konsumen: 0272-310-4011, e-mail: cscp@cempakaputih.com

Kata Pengantar

Pernahkah Anda makan jamur tiram putih goreng tepung? Bagi sebagian orang bisa saja terkecoh karena mengira jamur tiram putih goreng tepung itu adalah ayam goreng tepung. Dari penampilannya, keduanya memang tidak tampak berbeda. Bahkan, tekstur dan rasanya pun mirip. Warna jamur tiram yang putih kekuningan dan teksturnya yang lembut serta kenyal, tidak ubahnya seperti potongan daging dada ayam. Mengapa demikian? Penyebabnya adalah kandungan protein jamur, glutamat, dan nukleotida (penyedap rasa) alami yang terdapat dalam jamur tiram putih sangat tinggi. Dengan demikian, rasa jamur tiram ini sangat gurih, lezat olahan daging ayam pada umumnya. Bagi Anda yang vegetarian, jamur dapat digunakan untuk menggantikan menu daging dalam masakan Anda. Selain itu, jamur juga dapat menjadi bahan masakan alternatif Anda sehari-hari.

Tidak hanya sebagai bahan campuran dalam menu masakan, jamur juga dapat dihidangkan sebagai bahan utama dalam masakan Anda. Anda dapat mengolah jamur menjadi berbagai hidangan atau masakan, seperti pepes jamur, satai jamur, tumis jamur, keripik jamur, jamur lapis tepung, dan sup jamur. Masakan berbahan jamur tersebut memiliki kelezatan yang tidak jauh berbeda dari olahan daging. Selain lezat, kandungan vitamin dan mineral dalam jamur sangat tinggi. Oleh karena itu, jamur dapat mengobati berbagai penyakit, misalnya tekanan darah tinggi, anemia, gangguan hati, gangguan ginjal, meningkatkan stamina tubuh, kanker, bahkan AIDS.

Dalam buku ini Anda akan mengenal lebih jauh tentang jamur. Bab I dan II dalam buku ini akan menjelaskan tentang jenis dan manfaat jamur pangan. Pada bab III, Anda akan dikenalkan dengan berbagai resep makanan berbahan jamur. Semoga setelah membaca buku ini pengetahuan Anda tentang jenis dan manfaat jamur pangan akan bertambah. Selanjutnya, Anda dapat mencoba membuat resep masakan jamur seperti yang tersaji dalam buku ini. Anda dapat memulai belajar berpola makan sehat dari sekarang.

Klaten, Agustus 2010

Penulis

Daftar Isi

Kata Pengantar.....	iii
Daftar Isi	iv
Bab I Menenal Jenis Jamur Pangan	1
A. Jamur Kancing atau <i>Champignon</i> (<i>Agaricus bisporus</i>) ..	1
B. Jamur Tiram (<i>Pleurotus</i> Sp.)	2
C. Jamur Merang (<i>Volvariella volvaceae</i>)	6
D. Jamur Kuping (<i>Auricularia auricula</i>)	6
E. Jamur <i>Ling Zhi</i> (<i>Ganoderma lucidum</i>)	9
F. Jamur <i>Shiitake</i> (<i>Lentinus edodes</i>)	10
G. Jamur <i>Maitake</i>	11
H. Jamur <i>Enokitake</i> (<i>Flammulina velutipes</i>)	11
I. Jamur <i>Matsutake</i> (<i>Tricholoma matsutake</i>)	12
J. Jamur <i>Truffle</i> (<i>Tuber magnatum</i> , <i>Tuber aestivum</i> , <i>Tuber melanosporum</i> , dan <i>Tuber brumale</i>)	13
Bab II Manfaat Jamur Pangan	15
A. Jamur Kancing	15
B. Jamur Tiram	16
C. Jamur Merang	17
D. Jamur Kuping	17
E. Jamur <i>Ling Zhi</i>	18
F. Jamur <i>Shiitake</i>	19
G. Jamur <i>Maitake</i>	20
H. Jamur <i>Enokitake</i>	21
I. Jamur <i>Matsutake</i>	22
J. Jamur <i>Truffle</i>	22
Bab III Resep Masakan Jamur	23
A. Bahan Utama Masakan Jamur	23
B. Resep Masakan dari Jamur	39
Glosarium	91
Daftar Pustaka	92



Bab I

Mengenai Jenis Jamur Pangan

Jamur pangan juga sering disebut sebagai jamur konsumsi. Jamur pangan merupakan jenis jamur yang dapat dijadikan sebagai bahan makanan sehari-hari. Jamur pangan ini enak dimakan dan tidak mengandung racun yang berbahaya bagi kesehatan. Jamur tersebut dapat diperoleh dari produk hasil budi daya atau dapat pula dipanen dari alam. Jamur yang dipanen dari alam berarti jamur tersebut dipetik dari alam dan tidak dibudidayakan oleh manusia. Masyarakat yang memanen jamur dari alam, biasanya mereka belum mengetahui tentang teknik budi daya jamur tersebut.

Jamur yang tumbuh liar di alam bebas tidak boleh dikonsumsi secara sembarangan. Mengapa demikian? Hal ini dikarenakan masyarakat tidak dapat membedakan ciri-ciri jamur beracun dengan jamur liar yang dapat dikonsumsi. Berbagai jenis jamur juga memiliki rasa yang tidak enak, walaupun tidak beracun dan bisa dimakan. Oleh karena itu, dalam bab ini akan dikenalkan jenis-jenis jamur yang dapat dikonsumsi. Beberapa jenis jamur yang dapat dikonsumsi tersebut dapat dipahami dalam penjelasan berikut.

A. Jamur Kancing atau *Champignon* (*Agaricus bisporus*)

Jamur ini disebut jamur kancing karena berbentuk bulat seperti kancing baju. Jamur kancing berwarna putih bersih, krem, atau cokelat muda. Jamur kancing memiliki rasa yang unik, sebagian orang ada yang menyebutnya sedikit manis atau seperti "daging". Jamur kancing dipanen sebelum kuncupnya mekar atau lebar kuncup jamur tersebut masih berdiameter 2–4 cm. Apabila sudah mekar, kuncup jamur kancing dapat melebar hingga berdiameter 20 cm.

Jamur kancing merupakan jenis jamur yang paling banyak dibudidayakan di dunia. Artinya, banyak orang yang mengonsumsi jamur tersebut. Terdapat sekitar 38% total produksi jamur kancing di dunia.



Sumber: www.saesonforgodsmag.dk
Jamur kancing

Aneka Masakan
dari
Jamur

1

Dalam bahasa Inggris, jamur kancing disebut *table mushroom*, *white mushroom*, *common mushroom*, atau *cultivated mushroom*. Di Prancis jamur kancing juga disebut *champignon de Paris*.

Jamur kancing biasanya dijual dalam bentuk segar atau dalam kemasan kalengan. Jamur tersebut digunakan dalam berbagai masakan Eropa, seperti omelet, pizza, kaserol, gratin, dan selada. Jamur kancing yang segar terbebas dari lemak, bebas sodium, serta kaya vitamin dan mineral, seperti vitamin B dan potasium. Jamur kancing juga rendah kalori. Lima buah jamur kancing ukuran sedang yang sama hanya mengandung 20 kalori.

B. Jamur Tiram (*Pleurotus Sp.*)

Sekitar 25% dari jumlah keseluruhan konsumsi jamur dunia berupa jamur tiram. Negara yang menjadi produsen utama jamur tiram yaitu Tiongkok. Nama populer jamur tiram yaitu *Oyster mushroom* dan nama ilmiahnya *Pleurotus ostreatus*. Jamur tiram masih satu kerabat dengan *Pleurotus eryngii* atau sering dikenal dengan sebutan *King oyster mushroom*.

Tubuh buah jamur tiram ini memiliki tangkai yang tumbuh menyamping (bahasa Latin: *Pleurotus*) dan berbentuk seperti tiram (*Ostreatus*) sehingga jamur tiram mempunyai nama binomial *Pleurotus ostreatus*. Bagian tudung dari jamur tiram yang berwarna hitam semakin lama akan berubah warna menjadi abu-abu, cokelat, atau berwarna putih. Jamur tiram memiliki permukaan yang hampir licin dan berdiameter 5–20 cm. Tepi tudung jamur tiram mulus dan sedikit berlekuk. Spora jamur tiram ini berbentuk batang berukuran $8-11 \times 3-4 \mu\text{m}$ (mikrometer). Miselia jamur ini berwarna putih dan bisa tumbuh dengan cepat.



Sumber: <http://bectbexty.wordpress.com>
Jamur tiram

Jamur tiram yang tumbuh di alam bebas dapat dijumpai hampir sepanjang tahun. Jamur tersebut tumbuh di hutan pegunungan yang berhawa sejuk. Biasanya tubuh buah jamur tiram saling bertumpuk di permukaan batang pohon yang sudah melapuk atau pokok batang pohon yang sudah ditebang karena jamur tiram merupakan salah satu jenis jamur kayu. Oleh karena itu, jika ingin membudidayakan jamur tiram, harus diperhatikan pula habitat alaminya. Media yang umum dipakai untuk mengembangbiakkan jamur tiram yaitu serbuk gergaji kayu limbah dari penggergajian kayu.

Berdasarkan penelitian, jamur tiram mengandung air, karbohidrat, protein, dan mineral yang berguna, seperti zat besi, kalsium, dan beberapa jenis vitamin. Jamur tiram memiliki banyak kegunaan terutama untuk kesehatan, yaitu sebagai antibakterial dan antitumor, membunuh nematoda, menurunkan tingkat kolesterol, serta dapat menghasilkan enzim hidrolisis dan enzim oksidasi. Jenis jamur tiram bermacam-macam seperti dipaparkan berikut ini.

1. Jamur tiram putih

Jamur tiram putih merupakan jamur pangan dari kelompok Basidiomycota dan termasuk kelas Homphbasidiomycetes. Jamur tiram putih memiliki ciri-ciri umum, yaitu tubuh buah berwarna putih hingga krem dan tudungnya berbentuk setengah lingkaran mirip cangkang tiram dengan bagian tengah agak cekung. Jamur tiram putih dapat digolongkan menjadi dua jenis seperti berikut.

a. Jamur Tiram Putih Florida

Ciri-ciri umum dari jamur tiram putih florida sebagai berikut.

- 1) Bentuk jamur tiram putih ini seperti tudung/ payung. Pertumbuhan jamur ini secara berkelompok, tetapi ada pula yang berupa tangkai tunggal. Akan tetapi, ciri umum jamur tiram putih florida ini tubuh buahnya berbentuk tudung.
- 2) Kisi-kisi bawah (sirip) jamur tiram putih florida ini relatif lebih lebar daripada jenis oystern.
- 3) Warna jamur tiram putih florida ini putih bersih. Akan tetapi, terdapat pula warna kecokelatan (seperti tiram cokelat atau tiram kelabu). Warna kecokelatan atau abu-abu ini bukanlah warna aslinya, tetapi perubahan warnanya disebabkan oleh cuaca yang mengubahnya. Jika siang hari dan suhu agak panas dengan kelembapan rendah, lalu pada sore harinya jamur tiram putih florida tersebut disiram dan mengenai tubuh buahnya, jamur tersebut akan menjadi sedikit kecokelatan.
- 4) Kadar air optimal pada jamur tiram jenis florida cenderung lebih tinggi dibandingkan jenis oystern. Ciri umum jamur yang memiliki kadar air baik yaitu warna jamur tetap putih bersih. Namun, jika memiliki kadar air berlebihan, jamur tiram cenderung berwarna kekuningan dan lebih cepat membusuk.
- 5) Jamur tiram jenis florida sangat cocok untuk jenis sayuran dalam masakan, atau dapat juga untuk membuat keripik jamur atau jamur goreng. Meskipun telah disimpan dalam lemari es, struktur jamur ini masih cukup kuat.



Sumber: <http://gedogan.wordpress.com>
Jamur tiram putih florida

b. Jamur Tiram Putih Oystern (Osteron)

Ciri-ciri jamur tiram putih oystern sebagai berikut.

- 1) Bentuk jamur tiram putih oystern ini menyerupai terompet. Pada saat berumur 2 hari jamur tiram putih oyster ini masih kecil dan masih bertudung. Akan tetapi setelah membesar, jamur ini akan melebar ke atas dan berbentuk seperti terompet.
- 2) Kisi-kisi bawah (sirip) jamur tiram jenis oystern ini lebih halus dan kecil daripada jamur tiram jenis florida.
- 3) Kadar air jamur tiram jenis oystern ini lebih sedikit. Hal inilah yang menyebabkan jamur tiram jenis oystern relatif lebih kesat daripada jamur tiram jenis florida.
- 4) Karakteristik panen jamur tiram jenis oystern ini kurang stabil. Masa panen jamur ini cenderung bersamaan, tetapi seketika akan habis dan membutuhkan waktu lama untuk tumbuh kembali. Oleh karena itu, jenis jamur ini kurang umum dibudidayakan. Pemasaran jamur tiram putih oyster ini juga sulit karena panennya kurang stabil.
- 5) Jamur tiram jenis oystern lebih banyak dimanfaatkan untuk olahan makanan.



Sumber: http://jamur_tiram_oystern_planning.up.nic.in
Jamur tiram putih oystern (osteron)

Masyarakat lebih menyukai jamur tiram putih karena jamur tersebut paling enak. Oleh karena itu, jamur tiram putih banyak dibudidayakan. Jamur tiram putih (*Pleurotus ostreatus*) mulai dibudidayakan pada tahun 1900. Budi daya jamur ini tergolong sederhana dan sangat mudah. Jamur tiram biasanya dibudidayakan dengan media tanam menggunakan serbuk gergaji steril yang dikemas dalam kantong plastik.

2. Jamur Tiram Merah Jambu

Jamur tiram merah jambu atau pink (*Pleurotus flabellatus*) dikenal dengan nama shakura karena tudungnya berwarna kemerahan seperti bunga shakura. Jamur tiram pink banyak dijual di pasar tradisional dan di pasar swalayan, baik dalam keadaan segar atau dalam kemasan kaleng.



Sumber: www.smithymushrooms.co.uk
Jamur tiram merah jambu

3. Jamur Tiram Abu-Abu

Sesuai dengan namanya, jamur tiram ini berwarna abu-abu kecokelatan sampai kuning kehitaman. Jamur tiram abu-abu (*Pleurotus sajorcaju*) dikenal dengan sebutan *shimeji grey*. Tudung jamur tiram abu-abu ini berdiameter 6–14 cm. Dibandingkan dengan jamur tiram lainnya, jamur tiram abu-abu memiliki rumpun yang paling banyak, tetapi cabangnya hanya sedikit dan sangat tipis. Daya simpan jenis jamur tiram ini paling pendek di antara jenis jamur lainnya.



Sumber: www.naturephoto-cz.com
Jamur tiram abu-abu

4. Jamur Tiram Cokelat

Jamur tiram cokelat (*Pleurotus cystidiosus*) dikenal dengan nama jamur abalon. Warna tudungnya keputih-putihan atau keabu-abuan sampai abu-abu kecokelatan. Jamur tiram cokelat mempunyai rumpun yang sangat sedikit dibandingkan dengan jamur tiram lainnya. Jamur ini tudungnya berdiameter 5–12 cm. Tudung jamur tiram ini tebal dan daya simpannya lebih lama. Berdasarkan penelitian, jamur tiram cokelat memiliki kandungan gizi berupa protein sebesar 26,6 %, lemak sebesar 2%, karbohidrat sebesar 50,7%, serat sebesar 13,3%, abu sebesar 6,5%, dan kalori 300 Kkal.



Sumber: sukajamur.blogspot.com
Jamur tiram cokelat

Kandungan protein jamur tiram rata-rata 3,5–4% dari berat basah. Artinya, kandungan protein jamur tiram dua kali lipat lebih tinggi dibandingkan asparagus dan kubis. Jika dihitung dari berat kering, kandungan protein jamur tiram yaitu sekitar 19–35%. Jamur tiram juga mengandung sembilan asam amino esensial yang tidak bisa disintesis dalam tubuh, yaitu lisin, metionin, triptofan, threonin, valin, leusin, isoleusin, histidin, dan fenilalanin. Setidaknya 72% dari total asam-asam lemak dalam jamur tiram berupa asam lemak tidak jenuh. Jamur tiram juga mengandung sejumlah vitamin penting terutama kelompok vitamin B, vitamin C, dan provitamin D yang akan diubah menjadi vitamin D dengan bantuan sinar matahari. Kandungan vitamin B1 (thiamine), B2 (riboflavin), niasin, dan provitamin D2 (ergosterol)-nya cukup tinggi. Jamur tiram juga merupakan sumber mineral yang baik. Kandungan mineral yang tertinggi, yaitu kalium (K), lalu fosfor (P), natrium (Na), kalsium (Ca), dan magnesium (Mg). Namun, jamur juga termasuk sumber mineral minor yang baik karena mengandung seng, besi, mangan, molibdenum, kadmium, dan tembaga. Konsentrasi K, P, Na, Ca, dan Mg dalam jamur tiram mencapai 56–70 persen dari total abu dan kandungan kalium jamur ini sangat tinggi yaitu mencapai 45 persen.

C. Jamur Merang (*Volvariella volvacea*)

Jamur merang (*Volvariella volvacea*, bersinonim dengan *Volvaria volvacea*, *Agaricus volvaceus*, *Amanita virgata*, atau *Vaginata virgata*) termasuk salah satu spesies jamur pangan. Jamur tersebut memiliki rasa yang enak dan memiliki tekstur yang baik. Oleh karena itu, jamur merang telah lama dibudidayakan di Asia Timur dan Asia Tenggara yang beriklim tropis atau subtropis. Sekitar 16% dari total produksi jamur dunia berupa jamur merang.

Jamur merang memiliki ciri-ciri umum yang bisa dilihat dengan mata telanjang. Jamur merang yang masih muda menyerupai telur, berwarna cokelat gelap sampai abu-abu, dan dilindungi selubung. Setelah dewasa, tudung jamur merang berkembang seperti cawan berwarna cokelat tua dan memiliki batang yang berwarna cokelat muda. Jamur merang yang banyak diperjualbelikan untuk dikonsumsi sehari-hari yaitu jamur merang yang masih muda dan tudung jamurnya belum mekar.

Kandungan gizi jamur merang cukup tinggi. Dalam 100 gram jamur merang segar biasanya terdapat lebih kurang 3,2 gram protein. Sementara itu, dalam keadaan kering, jumlah protein yang terdapat dalam jamur merang mencapai 16 gram. Selain protein, kandungan gizi yang terdapat dalam jamur merang di antaranya kalsium dan fosfor juga cukup tinggi.



Sumber: www.klatenonline.com
Jamur merang

D. Jamur Kuping (*Auricularia auricula*)

Jamur kuping (*Auricularia auricula*) termasuk salah satu kelompok jeli fungi yang masuk ke dalam kelas Basidiomycota. Fungi yang masuk ke dalam kelas ini umumnya makroskopis atau mudah dilihat dengan mata telanjang. Miselium dalam jamur kuping bersekat. Miselium jamur kuping dapat dibedakan menjadi dua macam, yaitu miselium primer dan miselium sekunder. Miselium primer memiliki sel-sel berinti satu, umumnya berasal dari perkembangan basidiospora. Sementara itu, miselium sekunder memiliki sel berinti dua yang merupakan hasil konjugasi dua miselium primer atau persatuan dua basidiospora.



Jamur kuping

Mengapa disebut jamur kuping? Dinamakan jamur kuping karena memiliki ciri-ciri seperti daun telinga manusia (kuping), berwarna cokelat tua, cokelat kehitaman, atau bahkan berwarna hitam. Jenis jamur kuping yang memiliki nilai bisnis paling tinggi yaitu jamur kuping berwarna cokelat di bagian atas tubuh buah dan berwarna hitam di bagian bawah tubuh buah, serta ukuran tubuh buah jamur kuping kecil. Agar lebih awet, biasanya jamur kuping dikeringkan terlebih dahulu sebelum masa penyimpanan. Jika ingin menggunakan kembali jamur kuping yang telah disimpan, sebaiknya direndam dengan air terlebih dahulu dalam waktu relatif singkat sehingga jamur ini akan kembali seperti bentuk dan ukuran segarnya. Jamur kuping dapat dijadikan sebagai bahan berbagai masakan, seperti kimlo, nasi goreng jamur, tauco jamur, sukiyaki, dan bakmi jamur. Jamur kuping juga sering digunakan sebagai campuran sup sehingga menjadikan rasa sup cukup lezat. Tidak heran jika jamur ini menjadi jenis makanan yang digemari semua usia.

Selain sebagai bahan makanan, jamur kuping juga sudah dikenal secara luas memiliki khasiat sebagai obat dan penawar racun. Manfaat jamur kuping ini telah diketahui sejak ratusan tahun lalu oleh bangsa Tionghoa. Jika dimasak, lendir yang dihasilkan oleh jamur kuping ini dapat mengental. Lendir jamur kuping tersebut dapat menonaktifkan atau menetralkan kolesterol. Jamur kuping dapat dibedakan menjadi beberapa jenis. Berikut ini jenis jamur kuping berdasarkan bentuk, ketebalan, dan warnanya.

1. Jamur kuping hitam (*black jelly*)

Jamur kuping hitam berwarna agak kemerahan. Ukuran buah dari jamur ini relatif lebar.

2. Jamur kuping putih (*white jelly*)

Sesuai dengan namanya, jamur kuping ini berwarna putih. Ukuran jamur kuping putih ini lebih kecil dan tipis.



3. Jamur kuping merah (*red jelly*)

Jamur ini merupakan salah satu jenis jamur kuping yang warnanya didominasi oleh warna merah.



Sumber: www.en.wikipedia.org
Jamur kuping hitam



Sumber: www.en.wikipedia.org
Jamur kuping merah

Jamur kuping biasa digunakan sebagai bahan masakan Cina. Dari ketiga jenis jamur kuping di atas, saat ini jenis jamur kuping hitam (*Auricularia polytricha*) sudah banyak dibudidayakan secara modern dalam log-log serbuk kayu. Menurut data statistik, produksi jamur kuping (*worldwide*) segar menempati urutan keempat (346.000 ton) setelah jamur champignon, jamur tiram, dan jamur *shiitake*.

Kandungan nutrisi jamur kuping terdiri atas kadar air, protein, lemak, karbohidrat, serat, abu, dan nilai energi sebesar 351 kal. Kandungan lemak di dalam jamur kuping lebih dari 72%. Jamur kuping juga mengandung baik vitamin thiamine (vit. B-1), riboflavin (vit. B-2), niasin, biotin, maupun vitamin C. Sementara itu, kandungan mineral dalam jamur kuping, antara lain K, P, Ca, Na, Mg, Cu, dan beberapa elemen mikro lainnya. Kandungan serat di dalam jamur kuping ini berkisar antara 7,4–27,6%. Jika jamur kuping dipanaskan, lendir yang dihasilkan akan memiliki khasiat, antara lain sebagai penangkal atau penonaktif racun, baik dalam bentuk racun nabati maupun racun residu pestisida. Bahkan, sampai ke racun berbentuk logam berat. Hampir semua ramuan masakan Cina selalu ditambah jamur kuping dengan tujuan untuk menonaktifkan racun yang terbawa dalam makanan. Kandungan senyawa dalam lendir jamur kuping efektif berfungsi untuk menghambat pertumbuhan carcinoma dan sarcoma (kanker) sekitar 80–90%. Jamur kuping juga berfungsi sebagai antikoagulan. Lendir jamur kuping ini juga dapat menghambat dan mencegah penggumpalan darah dalam tubuh.

Jamur kuping merupakan jamur yang pertama kali dibudidayakan di Indonesia. Di Indonesia jamur kuping ini dikenal oleh masyarakat menengah ke bawah setelah jamur merang. Masyarakat Indonesia biasanya mengambil jamur kuping dari panen alam atau mengambil jamur kuping yang tumbuh liar. Jamur tersebut tumbuh di batang-batang pohon yang sudah lapuk.

Jamur kuping berkembang biak secara vegetatif dan generatif. Perkembangbiakan vegetatif artinya membentuk tunas dengan konidia dan fragmentasi miselium. Sementara itu, perkembangbiakan secara generatif yakni dengan alat perkembangbiakan yang disebut basidium. Basidium berkumpul dalam badan yang disebut basidiokarp yang menghasilkan spora yang disebut basidiospora. Kemudian, basidiospora tersebut tumbuh menjadi jamur kuping yang dapat dikonsumsi manusia.

Masyarakat Sunda menyebut jamur kuping dengan nama *lember* karena jamur ini tumbuh di sisa batang tumbuhan atau kayu yang lembap. Perkembangan budi daya jamur kuping di Indonesia semakin pesat sehingga saat ini budi daya jamur kuping telah merebak di berbagai daerah. Hal ini dikarenakan jamur kuping merupakan jamur kosmopolitan atau dikenal oleh berbagai kalangan masyarakat.

Beberapa nama setempat/lokal jamur kuping yang sering didengar di dunia antara lain sebagai berikut.

1. Indonesia : jamur kuping, *supa lembar* (Sunda), *kuping lowo* (Jawa), *kuping tikus*.
2. Cina/Taiwan/Vietnam : *mouleh*, *Yung-ngo*, *Muk-ngo*, *Mu-er*, *Mo-er*.
3. Jepang : *Kikurage*, *Mokurage*, *Senji*, *Arage*.
4. Hongkong/Singapura : *Mouleh*, *Jew's ear-fungi*.
5. Amerika Serikat : *Tree-ear*, *Jew's ear-fungi*, *Gelatinous fungi*.

E. Jamur Ling Zhi (*Ganoderma lucidum*)

Jamur *ling zhi* ditemukan oleh seorang petani yang berasal dari Cina bernama Seng Nong. Menurut Seng Nong, kriteria unggulan manfaat dari sebuah tanaman obat yaitu jika dikonsumsi dalam jangka waktu yang lama tidak akan menimbulkan efek samping. Pada zaman Dinasti Shu, sekitar 2400 tahun lalu, jamur *ling zhi* hanya dikonsumsi untuk pengobatan para maharaja dan bangsawan di negeri Cina. Pada masa itu jamur *ling zhi* masih langka.

Sejak tahun 1971, seorang peneliti dari Universitas Kyoto, Jepang, bernama Yukio Naoi mulai membudidayakan jamur *ling zhi*. Melalui eksperimen-eksperimennya, ia berhasil menemukan cara menumbuhkan jamur *ling zhi* menggunakan limbah pertanian dan kayu-kayu yang telah lapuk.

Jamur *ling zhi* memiliki sifat rasa pedas, pahit, dan hangat. Jamur *ling zhi* mengandung lebih dari 200 senyawa aktif yang sangat berguna bagi tubuh. Mengonsumsi ramuan dari jamur *ling zhi* memiliki efek bersifat melindungi organ tubuh, membangun (*constructive*), mengobati, dan berdampak positif terhadap penyembuhan organ tubuh yang sakit. Sejauh ini belum pernah ditemukan efek negatif yang ditimbulkan setelah mengonsumsi ramuan jamur *ling zhi*. Dari berbagai penelitian yang dilakukan di berbagai negara, jamur *ling zhi* berkhasiat sebagai herbal antidiabetes, antihipertensi, antialergi, antioksidan, antiinflamasi, antihepatitis, analgesik, anti-HIV, serta perlindungan terhadap liver, ginjal, hemoroid atau wasir, antitumor, dan sistem imunitas (kekebalan tubuh).



Sumber: www.kebunjamur.wordpress.com
Jamur ling zhi

F. Jamur Shiitake (*Lentinus edodes*)

Jamur *shiitake* disebut juga *Chinese Black Mushroom*. Orang Asia telah mengonsumsi jamur ini sejak 2000 tahun silam. Produksi jamur *shiitake* secara massal pertama kali dilakukan di Jepang pada tahun 1940-an. Namun, budi daya jamur ini secara tradisional sudah dimulai sejak 900 tahun

yang silam di Cina. Jamur *shiitake* banyak dikonsumsi dan diproduksi di Jepang, Tiongkok, dan Korea Selatan. Sekitar 10% dari total produksi jamur dunia berupa jamur *shiitake*. Jamur *shiitake* atau dikenal juga dengan nama *Hoang-ko* merupakan jamur yang mempunyai nilai ekonomis tinggi. Cita rasa jamur ini khas, terutama aromanya yang harum.

Jamur *shiitake* berkhasiat untuk mengatasi penyakit gangguan pernapasan, meredakan gangguan fungsi hati, melancarkan peredaran darah, dan meningkatkan vitalitas. Jamur *shiitake* juga dipercaya dapat mencegah penuaan dini.

Jamur *shiitake* memiliki batang melengkung karena buah jamur *shiitake* tumbuh ke atas dari permukaan batang kayu yang diberdirikan. Jamur ini memiliki payung yang terbuka dan berwarna cokelat tua dengan bulu-bulu halus di atas permukaan payung, sedangkan di bagian bawah payungnya berwarna putih.

Jamur ini bertudung kecokelatan hingga cokelat gelap. Namun, kadang jamur *shiitake* juga berwarna merah kecokelatan dengan bintik-bintik putih di bagian atasnya. Diameter tudung jamur *shiitake* ini antara 5–10 cm dengan tebal antara 2–6 cm. Tangkai jenis jamur ini berwarna putih kekuningan dan panjang 2–6 cm, dengan berat setiap jamur berkisar 10–30 gram. Jamur *shiitake* sangat terkenal di Jepang dan Cina. Harga jamur *shiitake* ini sangat tinggi. Harganya sangat ditentukan oleh aroma yang dapat dihasilkan dari buah jamurnya. Pada umumnya jamur yang liar lebih mahal dibandingkan dengan jamur hasil budi daya karena cita rasanya yang dinilai lebih lengkap.

Jamur *shiitake* disebut juga jamur kayu cokelat karena tumbuh di kayu dengan warna jamur kecokelatan. Selain berkhasiat menurunkan gula darah, jamur ini juga efektif melawan virus influenza. Jamur *shiitake* juga mengandung cukup serat kasar sebesar 7,3–8% dan mengandung asam amino leucine, isoleucine, valine, tryptophane, lysine, phenil alannie, dan beberapa jenis asam amino lainnya yang penting bagi tubuh.



Jamur *shiitake* juga dikenal sebagai bahan pangan yang mempunyai potensi sebagai obat. Menurut penelitian, jamur ini memiliki potensi sebagai antitumor dan antivirus karena mengandung senyawa polisakarida yang dikenal dengan sebutan lentinan. Selain itu, jamur *shiitake* juga dapat menurunkan kadar kolesterol darah dengan aktivitas eritadenin yang dimilikinya.

Kandungan asam glutamat dalam jamur *shiitake* cukup tinggi. Asam glutamat tersebut berhubungan dengan cita rasa yang ditimbulkan sebagai penyedap makanan. Selain mempunyai kandungan asam glutamat yang tinggi, jamur *shiitake* juga mengandung 5 ribu nukleotida dalam jumlah besar yaitu 156,5 mg/100 gram.

G. Jamur *Maitake*

Nama *maitake* berasal dari cerita kuno. Pada saat itu jamur *maitake* sangat sulit ditemukan dan harganya sangat mahal. Pada zaman dahulu nilai jamur *maitake* setara dengan perak murni. Para pemburu jamur yang menemukannya sering kali kegirangan dan menari-nari ketika berhasil menemukan jamur *maitake* ini. Itulah sebabnya, jamur *maitake* dikenal dengan nama "jamur menari".

Sebelum diketahui khasiatnya, jamur ini hanya dikonsumsi sebagai jamur pangan biasa. Namun, setelah melewati uji klinik yang melibatkan 165 pasien kanker stadium II–IV di Jepang, khasiat jamur ini makin diakui sebagai obat penyakit kanker secara nyata. Unsur kimia bernama Polisakarida Beta 1.6 Glukan yang terdapat di dalam jamur *maitake* inilah yang berkhasiat sebagai antikanker. Keefektifan jamur *maitake* sebagai antikanker meningkat sebesar 12–27 persen jika dikombinasikan dengan Mitocycin C. Unsur ini merupakan pembeda jamur *maitake* dengan jamur jenis lainnya.



Sumber: www.flickr.com
Jamur *maitake*

H. Jamur *Enokitake (Flammulina velutipes)*

Jamur *enokitake* dikenal sebagai jamur musim dingin (*winter mushroom*). Biasanya jamur ini tumbuh di alam bebas pada suhu udara rendah yaitu tumbuh mulai musim gugur hingga awal musim semi di wilayah dunia beriklim sejuk. Jamur ini juga diketahui dapat tumbuh di wilayah bersalju. Jamur *enokitake* biasanya tumbuh di permukaan batang pohon *Celtis sinensis* (bahasa Jepang: *enoki*) yang sudah lapuk sehingga disebut *enokitake* (jamur *enoki*).

Jamur *enokitake* ada yang tumbuh liar, tetapi ada pula yang dibudidayakan oleh masyarakat. Hasil budi daya jamur *enokitake* bisa dipanen sepanjang tahun. Tubuh buah jamur *enokitake* dari hasil budi daya terlihat berbeda dengan jamur *enokitake* yang tumbuh di alam bebas. Jamur *enokitake* hasil budi daya terlindung dari sinar matahari sehingga akan berwarna putih dan berbentuk panjang-panjang menyerupai tauge. Rasa jamur *enokitake* hasil budi daya lebih enak daripada jamur *enokitake* yang tumbuh liar. Jamur *enokitake* hasil budi daya sering digunakan dalam masakan Jepang dan Cina.



Sumber: www.organikganesha.wordpress.com
Jamur *enokitake*

Sementara itu, jamur *enokitake* yang tumbuh di alam bebas berwarna cokelat hampir merah jambu. Jamur *enokitake* yang tumbuh di alam bebas ini memiliki batang yang lebih pendek dan gemuk.

I. Jamur *Matsutake* (*Tricholoma matsutake*)

Jamur *matsutake* termasuk jamur langka. Bahkan, hingga saat ini jamur tersebut belum berhasil dibudidayakan oleh masyarakat. Jamur tersebut biasanya diburu di hutan pinus wilayah beriklim sejuk. Masyarakat memanen jamur *matsutake* ini pada musim gugur.

Di Jepang jamur *matsutake* merupakan bahan makanan yang mewah. Oleh karena itu, harga jamur ini sangat mahal. Jamur tersebut memiliki bau harum yang kuat. Jamur *matsutake* dapat dimakan setelah dipanggang di atas api, ditanak bersama beras menjadi nasi *matsutake* (*matsutake gohan*), dan sebagai campuran *dobinmushi* (sup dalam teko).



Sumber: www.flickr.com
Jamur *matsutake*

Banyak orang Jepang yang bersemangat menyambut musim gugur karena pada musim gugur akan tumbuh berbagai macam jamur. Di antara banyak jenis jamur yang tumbuh di negara tersebut, yang paling populer dan paling lezat yaitu jamur *matsutake* (*Armilaria matsutake*). Masyarakat Jepang pun menyebut jamur *matsutake* sebagai Raja Jamur. Jamur tersebut tumbuh di hutan pinus merah. Kadang-kadang jamur *matsutake* bisa tumbuh menjadi sangat besar. Payungnya dapat mencapai lebih dari delapan inci. Sebagian besar jamur *matsutake* tumbuh di daerah Kansai dan sekitarnya. Masyarakat di daerah tersebut sering berkumpul bersama untuk menikmati jamur *matsutake*. Mereka membawa nasi, *sake*, dan peralatan memasak ke dalam hutan pinus merah yang biasanya dilestarikan sebagai tempat tumbuh jamur *matsutake*. Selanjutnya, mereka akan memetik jamur *matsutake*, lalu memasaknya. Sambil memasak jamur *matsutake*, mereka berpiknik seharian.

Jamur *matsutake* dapat dinikmati dengan berbagai cara. Cara terbaik untuk menikmati aroma dan rasa jamur *matsutake* yaitu dengan mengirisnya panjang-panjang. Kemudian, jamur *matsutake* dibakar sebentar. Selanjutnya, jamur tersebut dapat dinikmati dengan memberi sedikit garam dan kecap. Masakan sukiyaki yang sangat populer juga menggunakan jamur *matsutake*. Selain itu, *matsutake* dapat dimasak dengan nasi yang disebut *matsutake meshi*. Makanan ini sangat lezat dan dapat dinikmati dalam berbagai musim.

J. Jamur Truffle (*Tuber magnatum*, *Tuber aestivum*, *Tuber melanosporum*, dan *Tuber brumale*)

Raja Francis I yang memerintah pada pertengahan abad XVII, sangat menyukai jamur *truffle*. Bahkan, Raja Francis I menyatakan jamur *truffle* sebagai makanan dewa. Jamur *truffle* termasuk jenis jamur langka yang sulit ditemukan. Jamur tersebut bersimbiosis dengan akar tanaman mikroza membentuk umbi. Jamur *truffle* tumbuh di dalam tanah di kedalaman 10–50 cm. Jamur *truffle* berbentuk bulat tidak beraturan dan berwarna hitam. Walaupun bentuknya jelek, jamur tersebut menjadi incaran koki-koki restoran top dunia.

Jamur *truffle* ada dua jenis, yaitu Black truffles *Tuber magnatum* dan White truffles *Tuber melanosporum*. Jamur White truffels *Tuber melanosporum* merupakan jamur paling istimewa karena harga per kilogramnya setara dengan mobil Mercedes Benz seri C atau senilai Rp600 juta.



Sumber: www.revorts.blogspot.com
Jamur truffle

Oleh karena itu, jamur *truffle* merupakan jamur paling mahal di antara jamur lainnya. Karena paling mahal, jamur tersebut dianggap sebagai jamur eksklusif. Jamur *truffle* dominan dijumpai di Italia dan Perancis, dan itu hanya diperjualbelikan melalui lelang pada setiap musim gugur sekitar bulan September–November. Biasanya yang datang dalam acara lelang tersebut ahli-ahli masak terkemuka dunia. Selain enak, aroma jamur-jamur mikroza sangat kuat hingga menimbulkan sensasi. Baunya harum seperti parfum. Selain baunya harum, jamur *truffle* juga dapat digunakan sebagai penyedap masakan Perancis seperti masakan *Foie gras*.



Bab II

Manfaat Jamur Pangan

Kini sebagian besar masyarakat sudah mulai mengenal jamur. Bahkan, jamur telah menjadi makanan favorit di berbagai lapisan masyarakat. Dengan kata lain, jamur merupakan makanan yang sudah merakyat. Selain mengandung banyak vitamin, jamur juga memberikan dampak positif bagi tubuh manusia. Vitamin yang terkandung dalam jamur, di antaranya vitamin B1, vitamin B2, vitamin C, biotin, dan mineral, seperti K, P, Ca, Na, Cu, Mg, serta beberapa kandungan mineral lainnya.

Masyarakat menyukai jamur tidak hanya karena memiliki cita rasa yang lezat. Namun, jamur juga dipercaya memiliki banyak manfaat. Dibandingkan dengan daging, jamur mempunyai nilai plus tersendiri. Jika daging erat dengan masalah lemak atau kandungan kolesterol, jamur sebaliknya. Jamur bebas kolesterol serta kaya serat, vitamin, dan mineral. Oleh karenanya, jamur dapat memberikan manfaat baik dalam dunia pangan maupun kesehatan. Di bidang kesehatan, jamur dapat dimanfaatkan untuk mengobati berbagai penyakit. Berikut ini manfaat jamur berdasarkan jenisnya.

A. Jamur Kancing

Ribuan tahun yang lalu jamur kancing telah dimanfaatkan sebagai bahan makanan dan obat herbal. Menurut penelitian, jamur kancing memiliki beberapa manfaat sebagai berikut.

1. Menurunkan berat badan

Bagi Anda yang ingin mengontrol berat badan atau diet untuk tujuan mengontrol hipertensi, silakan mengonsumsi jamur kancing. Jamur ini mengandung 80–90 persen air dan rendah kalori. Jamur kancing juga mengandung sedikit sodium dan lemak. Komponen kering jamur berupa serat terdapat sekitar 8–10 persen.

2. Melawan radikal bebas

Jamur kancing kaya akan riboflamin, niacin, dan selenium. Selenium inilah yang digunakan sebagai antioksidan yang bekerja dengan vitamin E untuk melindungi sel-sel dari kerusakan akibat radikal bebas.

3. Mengurangi risiko kanker prostat

Kandungan selenium dalam jamur kancing juga dapat mencegah kanker prostat. Menurut *Baltimore study*, seseorang yang mengonsumsi selenium dengan dosis dua kali lipat dari anjuran harian berisiko 65 persen lebih rendah mengalami kanker prostat. Seorang laki-laki yang memiliki kadar selenium terendah berisiko empat hingga lima kali lebih besar mengalami kanker prostat dibandingkan mereka yang memiliki kadar selenium tertinggi dalam darah.

4. Mencegah kanker payudara

Ada temuan terbaru bahwa jamur kancing mampu mengurangi risiko kanker payudara. Ekstrak jamur kancing dapat mengurangi perbanyakan sel dan memperkecil ukuran tumor. Efek kemoterapi dengan mengonsumsi jamur ini bisa dilihat setelah penderita mendapat asupan sekitar 100 gram jamur per hari. Jamur ini mengandung komponen yang berfungsi menghambat aktivitas *aromatase*. *Aromatase* yaitu enzim yang terlibat dalam produksi estrogen.

B. Jamur Tiram

Jamur tiram dapat diolah menjadi berbagai jenis masakan. Jamur tiram dapat diolah menjadi keripik, kerupuk, dan sayuran. Bahkan, jamur tiram dapat dikonsumsi secara langsung. Di Eropa dan Amerika jamur dapat digunakan sebagai bahan pembuatan salad.

Di bidang kesehatan, jamur tiram dapat dimanfaatkan untuk mengobati berbagai penyakit, yaitu:

1. mencegah hipertensi,
2. mencegah kanker,
3. menurunkan kolesterol,
4. mengobati penyakit lever,
5. mengobati diabetes,
6. mengobati anemia,
7. membantu menurunkan berat badan karena jamur tiram berserat tinggi sehingga dapat membantu pencernaan,
8. sebagai antioksidan,
9. sebagai antivirus (termasuk AIDS),
10. sebagai antibakteri, dan
11. dapat meningkatkan sistem imun.

C. Jamur Merang

Jamur merang sudah sering dikonsumsi masyarakat sebagai makanan. Jamur ini mudah diperoleh karena banyak dijual di pasar baik dalam bentuk segar, diawetkan, maupun dikemas dalam kaleng. Jamur merang yang dikemas dalam kaleng dapat dibeli di toko dan pasar swalayan. Selain dibuat keripik, jamur merang juga dapat dimasak menjadi sayur, misalnya sebagai bahan sup. Jamur merang dapat dijadikan sebagai makanan pelindung karena mengandung vitamin B-kompleks yang lengkap, termasuk riboflavin dan asam amino esensial.

Selain bermanfaat sebagai makanan, jamur merang juga berkhasiat mengobati penyakit diabetes dan kekurangan darah. Bahkan, jamur merang dapat dikonsumsi untuk mengobati kanker. Jamur merang juga dapat membantu proses pencernaan karena di dalam jamur merang mengandung beberapa enzim, terutama tripsin.

D. Jamur Kuping

Jamur kuping dapat dimanfaatkan baik sebagai bahan masakan maupun sebagai obat dan penawar racun. Sebagai bahan masakan, jamur kuping memiliki rasa yang lezat jika dimasak menjadi sup kimlo, nasi goreng jamur, tauco jamur, sukiyaki, atau bakmi jamur.

Meskipun kurang menarik bila dihidangkan sebagai bahan makanan, jamur kuping memiliki khasiat sebagai obat dan penawar racun. Jamur kuping berlendir dan lendir tersebut akan terlihat jika jamur dipanaskan atau dimasak. Lendir tersebut dapat berguna sebagai pengental masakan. Lendir jamur kuping juga memberikan manfaat bagi kesehatan. Adapun khasiat lendir jamur kuping sebagai berikut.

1. Menonaktifkan atau menetralkan kolesterol.
2. Menonaktifkan racun baik dalam bentuk racun nabati, racun residu pestisida, maupun racun berbentuk logam berat. Hampir semua masakan Cina ditambahkan jamur kuping. Adapun tujuannya adalah menonaktifkan racun yang terbawa dalam makanan.
3. Kandungan senyawa dalam lendir jamur kuping efektif dapat menghambat pertumbuhan carcinoma dan sarcoma (kanker) sampai 80–90%.
4. Lendir jamur kuping dapat berfungsi menghambat dan mencegah penggumpalan darah.
5. Memperlancar datang bulan (haid).
6. Memperlancar buang air besar.
7. Mengatasi kurang darah.
8. Mengurangi panas dalam.
9. Mengurangi rasa sakit pada kulit akibat luka bakar.
10. Menetralkan senyawa berbahaya yang terdapat dalam makanan. Biasanya, dalam masakan Tionghoa yang terdiri atas banyak bahan makanan selalu ditambahkan jamur kuping. Tujuannya untuk menetralkan racun yang ada dalam salah satu bahan tersebut.
11. Menyembuhkan sakit tenggorokan.
12. Menurunkan tekanan darah.

Berikut ini resep pengobatan dari jamur kuping untuk penderita hipertensi (tekanan darah tinggi), penggumpalan darah, dan kekurangan darah.

Resep obat hipertensi dan penggumpalan darah

Bahan:

3 gram jamur kuping kering

Air

Gula

Cara memasak:

Rendamlah 3 gram jamur kuping selama satu malam. Kemudian, buang air rendaman jamur kuping tersebut, tiriskan, dan masukkan ke dalam rantang. Setelah itu, tambahkan air bersih ke dalam rantang tersebut. Kukuslah jamur hingga lunak dan tambahkan gula batu secukupnya.

Untuk mengobati penyakit tekanan darah tinggi dan penggumpalan darah, Anda dapat mengonsumsi hasil olahan resep jamur tersebut secukupnya atau sehari sekali.

Resep obat kurang darah dan wasir

Bahan:

30 gram jamur kuping kering

30 gram buah kurma

5 gelas air

Cara memasak:

Masaklah secara bersamaan 30 gram jamur kuping kering dan 30 gram buah kurma dengan lima gelas air. Masaklah campuran jamur dan kurma tersebut hingga air tersisa satu gelas.

Untuk mengobati penyakit kurang darah dan wasir, Anda dapat mengonsumsi resep yang telah dimasak tersebut secukupnya atau sehari sekali.

E. Jamur *Ling Zhi*

Jamur *Ling zhi* atau jamur merah (*Ganoderma lucidum*) diketahui memiliki khasiat sebagai obat. Jamur tersebut mengandung zat-zat sebagai berikut.

1. Triterpenoids

Triterpenoids dapat membantu meningkatkan sistem peredaran darah, mengurangi kadar kolesterol dan lemak netral di dalam tubuh.

2. Adenosin

Adenosin dapat membantu melancarkan peredaran darah, membantu metabolisme, dan menjaga kesehatan tubuh, serta menambah energi sehingga Anda menjadi lebih bertenaga.

3. Polisakarida

Polisakarida dapat membersihkan toksin dalam tubuh, mempercepat daya pemulihan tubuh setelah sakit, mengganti sel-sel yang rusak, meningkatkan sistem kekebalan tubuh (imun), serta memelihara kesehatan seluruh bagian tubuh.

Selain itu, jamur *ling zhi* dapat mengobati penyakit asma kronis, bronkhitis, dan sinus. Pada tahun 1970-an di negara Cina telah dilakukan penelitian terhadap 2.000 penderita penyakit bronkhitis. Mereka diberi jamur *ling zhi* dalam bentuk pil selama dua minggu. Hasil yang diperoleh yaitu 60–90% menunjukkan pemulihan penyakit tersebut termasuk peningkatan selera makan. Pengujian yang dilakukan di Jepang juga menunjukkan adanya pemulihan 50–90% pada penderita penyakit asma, bronkhitis, dan sinus.

F. Jamur Shiitake

Jamur *shiitake* (*Lentinus edodes*) merupakan jamur yang banyak dikonsumsi di Jepang, Tiongkok, dan Korea Selatan. Jamur ini mencapai 10% dari total produksi jamur dunia. Di dalam jamur *shiitake* terkandung asam amino yang sangat dibutuhkan tubuh, yaitu thiamine, riboflavin, niacin, serta beberapa serat dan enzim. Asam amino dalam jamur *shiitake* tersebut bermanfaat mengobati beberapa penyakit sebagai berikut.

1. Mengatasi demam dan flu.
Selama berabad-abad jamur *shiitake* dimanfaatkan oleh orang-orang China dan Jepang untuk mengobati demam dan flu.
2. Menstimulasi sistem kekebalan tubuh.
3. Membantu melawan infeksi.
4. Menghambat pertumbuhan tumor dan kanker 72–92%.
5. Membantu memproses kolesterol dalam hati.
6. Mengatasi gangguan pencernaan.
7. Mengobati penyakit hepatitis B.
8. Melancarkan peredaran darah.
9. Menurunkan kolesterol dalam darah.
10. Menghambat virus HIV–AIDS.

G. Jamur *Maitake*

Seorang peneliti dari Jepang, Prof. Dr. Niroaki Nanba, Ph.D. pada pertengahan tahun 1980 berhasil menemukan manfaat jamur *Maitake* (*Grifola frondosa*) sebagai antikanker. Namun, sejak awal 1980-an, pemerintah Jepang sebenarnya telah menyetujui tiga jenis ekstrak jamur untuk digunakan sebagai obat kanker.

Sebelum mengetahui khasiat jamur *maitake*, masyarakat mengonsumsi jamur ini sebagai bahan makanan. Setelah melewati uji klinik, jamur *maitake* memiliki manfaat berikut.

1. Mengobati penyakit kanker

Setelah dilakukan uji klinik yang melibatkan 165 pasien kanker stadium II–IV di Jepang, khasiat jamur ini sungguh luar biasa. Jamur *maitake* mampu mengobati penyakit kanker secara nyata. Keefektifan jamur *maitake* sebagai antikanker meningkat sebesar 12–27 persen jika dikombinasikan dengan Mitocycin C.

2. Alternatif penyembuh infeksi HIV/AIDS

Jamur *maitake* dapat menumbuhkan sel CD4 bagi para penderita yang sel CD4-nya berkurang. Percobaan penggunaan jamur *maitake* ini telah dilakukan di New York terhadap 26 penderita AIDS. Ternyata tiga belas penderita AIDS di antaranya mengalami peningkatan sel CD4 dengan pesat.

3. Menghilangkan gejala-gejala AIDS, seperti batuk kering, insomnia, dermatitis, penurunan berat badan, dan sembelit.
4. Menurunkan tekanan darah tinggi.
5. Menurunkan kadar kolesterol/trigliserida.
6. Mengatasi penyakit kencing manis (Diabetes Melitus).
7. *Chronic Fatigue Syndrome* (sindrom kelelahan kronis).
8. Osteoporosis.
9. Merangsang sistem kekebalan tubuh.

Jamur *maitake* mengandung unsur kimia Polisakarida Beta 1.6 Glukan sebagai rantai cabangnya. Unsur inilah yang membedakan antara jamur *maitake* dengan jamur-jamur lainnya yang lebih dahulu dimanfaatkan sebagai antikanker. Unsur kimia yang dikandung dalam jamur biasa hanya Beta 1.3.

Berdasarkan penelitian, pasien yang mengidap kanker payudara, kanker paru-paru, dan kanker hati dapat menggunakan alternatif pengobatan dengan jamur *maitake*. Selama ini sebagian pasien kanker menjalani operasi dan kemoterapi. Padahal, risiko kedua pengobatan tersebut sangat tinggi dan efek sampingnya besar. Pasien yang menjalani kemoterapi biasanya akan kehilangan sel-sel sehat dalam tubuhnya.

Tingkat keberhasilan jamur *maitake* dalam menghambat pertumbuhan kanker payudara lebih tinggi, 1,5 kali dibandingkan dengan jamur *shiitake*, 12,1 kali lebih tinggi dibandingkan dengan jamur *karawatake*, dan 16,5 kali lebih tinggi dibandingkan dengan jamur *ling zhi*. Di Indonesia pengobatan kanker dengan jamur *maitake* dapat dianggap sebagai alternatif pengobatan, selain lima cara pengobatan kanker yang telah ada, seperti operasi, radiasi, gen terapi, kemoterapi, dan suntik hormonal.

Khasiat jamur *maitake* sangat sederhana. Di dalam tubuh manusia, senyawa aktif Polisakarida Beta 1.6 akan mengaktifkan dan meningkatkan produksi sel-sel pembunuh kuman secara alami melalui sistem kekebalan tubuh. Sel-sel T pembantu (CD4) dan makrofag di dalam tubuh akan menjadi aktif.

Penggunaan jamur *maitake* ini lebih aman dari pengobatan lainnya. Selain itu, Beta 1.6 Glukon yang terkandung dalam jamur *maitake* juga dapat mengobati penyakit-penyakit degeneratif, seperti hipertensi, diabetes, hepatitis, dan sindrom kelelahan kronis. Jamur *maitake* juga mampu menghambat pertumbuhan HIV (*Human Immunodeficiency Virus*) dan meningkatkan aktivitas sel T pembantu (CD4). Berkurangnya sel-sel CD4 dalam jumlah besar pada orang yang terinfeksi HIV akan mengakibatkan AIDS (*Acquired Immune Deficiency Syndrom*). Dengan ekstrak *maitake*, kematian sel-sel CD4 dapat dicegah. Bahkan dapat dicegah hingga 97 persen.

Dari penelitian yang dilakukan bersama para dokter di New York, AS, terhadap 26 penderita AIDS, 13 penderita yang mengonsumsi jamur *maitake* ternyata mengalami peningkatan sel CD4 dengan pesat. Diperlihatkan juga, jamur *maitake* dapat menghilangkan gejala-gejala AIDS, seperti batuk kering, insomania, dermatitis, penurunan berat badan, dan sembelit.

Apakah Anda ingin terhindar dari penyakit kanker? Mulailah menyantap jamur *maitake* atau oyster seratus gram per hari atau lebih. Penelitian yang dilakukan Keith Martin dari Universitas Negara Bagian Arizona, Mesa, AS, membuktikan jamur *maitake* berkhasiat mencegah kanker. Namun, ia mengatakan jumlah jamur yang dikonsumsi harus banyak agar hasil yang diperoleh maksimal. Jumlah yang disarankan yakni 100 gram atau 2,5 cangkir per hari. Kurang dari itu, meski dikonsumsi lama tidak akan memberi hasil dan belum mengubah sistem imun seseorang. Jadi, tambahkan jamur dalam menu masakan sehari-hari Anda dari sekarang.

H. Jamur *Enokitake*

Jamur *enokitake* biasa digunakan dalam masakan sup Jepang, Korea, Tionghoa, dan Vietnam. Jamur tersebut mempunyai tekstur yang kering dan aroma yang segar. Jika ingin memasak jamur *enokitake* ini, bagian akarnya harus dipotong terlebih dahulu. Jamur *enokitake* segar tahan disimpan di lemari es sampai satu minggu.

Sejak 300 tahun yang lalu jamur *enokitake* sudah dibudidayakan di Jepang. Jamur *enokitake* bisa ditanam sendiri di rumah asalkan suhunya cukup sejuk. Di Tiongkok, jamur *enokitake* sering digunakan dalam pengobatan tradisional yaitu untuk mengobati susah buang air besar.

I. Jamur *Matsutake*

Jamur *matsutake* dimanfaatkan untuk bahan membuat makanan. Di Jepang jamur *matsutake* merupakan bahan makanan mewah. Oleh karena itu, harga jamur ini sangat mahal. Jamur tersebut memiliki bau harum yang kuat. Jamur *matsutake* dimakan setelah dipanggang sedikit di atas api, ditanak bersama beras menjadi nasi *matsutake* (*matsutake gohan*), atau sebagai campuran *dobinmushi* (sup dalam teko).

J. Jamur Truffle

Jamur truffle dapat digunakan sebagai penyedap masakan Perancis, seperti masakan *Foie gras*.

Bab

III

Resep

Masakan Jamur

A. Bahan Utama Masakan Jamur

Bab ini akan menyajikan resep-resep masakan jamur dengan menggunakan bahan-bahan yang mudah diperoleh, baik di pasar tradisional, pedagang sayur keliling, maupun di pasar swalayan. Sebelum menyajikan resep-resep masakan dari jamur, Anda perlu mengenal beberapa bumbu dan bahan yang dapat digunakan untuk memasak jamur. Inilah beberapa bumbu dan bahan yang dapat digunakan untuk memasak jamur.

1. Kelapa

a. Kelapa tua

Kulit ari kelapa tua yang berwarna cokelat kehitaman mengandung minyak yang sangat tinggi. Kelapa tua ini cocok untuk membuat masakan berminyak. Sementara itu, kulit ari kelapa tua yang berwarna cokelat kekuningan mengandung banyak santan, tetapi kurang berminyak. Kelapa tua yang berwarna cokelat kekuningan tersebut baik untuk membuat masakan berkuah.



b. Kelapa muda

Kelapa muda memiliki kulit ari berwarna kuning pucat dan daging buah yang lunak. Kelapa tersebut hampir tidak mengandung santan sehingga cukup diparut kasar. Hasil parutan tersebut biasa digunakan sebagai taburan makanan tertentu atau campuran masakan. Kelapa muda biasa digunakan untuk membuat bumbu urap atau botok (makanan khas Jawa dari bahan yang dibungkus dengan daun pisang).



c. Air kelapa

Air kelapa dapat diambil baik dari kelapa tua, kelapa sedang, maupun kelapa muda. Air kelapa biasa digunakan dalam masakan tertentu agar memberi rasa manis dan warna merah.

d. Santan

Santan kental dapat diperoleh dari perasan pertama kelapa parut. Setelah ditambah air, hasil perasan kelapa menghasilkan santan yang lebih cair. Namun, kini telah tersedia santan kental siap pakai dalam kemasan karton yang dapat dibeli di warung atau pasar swalayan. Sebelum menggunakan santan tersebut sebaiknya dibaca dahulu petunjuk pemakaiannya karena setiap merek tidak selalu sama mengenai kepekatan santannya.



Kelapa segar parut tidak berkurang mutunya selama 30 hari jika dibekukan dalam *freezer* serta terbungkus kantong plastik. Pada saat digunakan, berilah air panas supaya hasil santan lebih baik. Keriklah kulit ari kelapa tersebut agar warna kuah masakan bersih dan tidak kehitaman. Namun, jika masakan harus berminyak, pilihlah kelapa tua tanpa perlu mengupas kulit arinya.

2. Bawang

a. Bawang merah

Bawang merah biasa digunakan sebagai bumbu masakan dengan cara diiris tipis atau dihaluskan. Bawang merah yang diiris dapat digunakan untuk memasak jenis tumis-tumisan. Adapun, bawang merah yang dihaluskan dapat digunakan untuk memasak sambal atau masakan yang menggunakan bumbu halus. Sebelum dihaluskan, bawang merah perlu diiris terlebih dahulu agar cepat lembut.



b. Bawang bombai

Bentuk dan ukuran bawang bombai lebih besar daripada bawang merah. Bawang tersebut dapat digunakan sebagai pengganti bawang merah, tetapi harus 2 kali lebih banyak. Selain untuk bumbu masakan tumis-tumisan, bawang bombai juga biasa digunakan untuk bumbu dalam masakan jenis sup. Bawang bombai yang digunakan untuk masakan tumis-tumisan biasanya diiris tipis-tipis, sedangkan untuk bumbu sup, bawang bombai dicincang halus.



c. Bawang putih

Bawang putih lebih banyak digunakan dalam masakan oriental. Bawang putih dapat digunakan sebagai bumbu masakan dengan cara diiris tipis atau dihaluskan.



3. Cabai

a. Cabai merah

Cabai merah mengandung banyak air, tetapi kurang pedas. Cabai merah dapat bertahan lama bila disimpan di dalam lemari pendingin. Caranya dengan memasukkannya ke dalam plastik atau dibungkus kertas, lalu disimpan ke dalam lemari pendingin. Ada cabai merah besar dan ada pula cabai merah keriting. Cabai merah keriting lebih pedas daripada cabai merah besar.



b. Cabai hijau

Sama halnya dengan cabai merah, rasa cabai hijau juga kurang pedas. Cabai hijau juga biasa digunakan sebagai bumbu masakan tumis-tumisan atau pepes. Ada cabai hijau besar dan ada pula cabai hijau keriting. Cabai hijau keriting lebih pedas daripada cabai hijau besar.



c. Cabai rawit

Cabai rawit merupakan jenis cabai yang berbeda dengan cabai merah dan cabai hijau. Cabai rawit berbentuk kecil. Ketika masih muda, cabai ini berwarna hijau, lalu menjadi kuning. Setelah matang, cabai rawit akan berwarna merah. Cabai rawit lebih pedas rasanya daripada cabai merah dan cabai hijau.



4. Gula

a. Gula pasir

Gula pasir terbuat dari sari tetes tebu. Masakan yang diberi tambahan sedikit gula pasir menyebabkan masakan menjadi sedap dan mantap.



b. Gula merah

Gula merah terbuat dari air bunga kelapa. Masakan bersantan lebih enak jika menggunakan gula merah karena rasa manis dari jenis gula ini lembut.



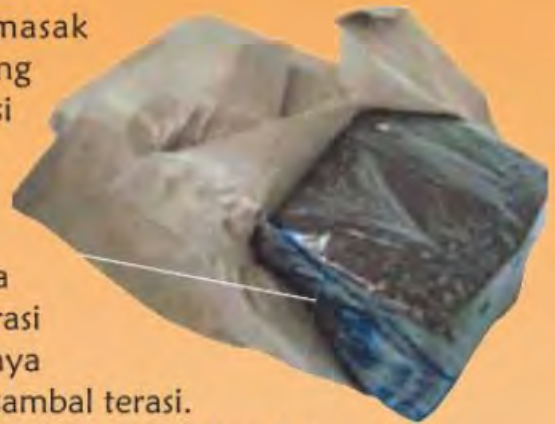
5. Petis

Petis terbuat dari air perebus udang atau ikan yang diberi bumbu dan dimasak lama sehingga kental dan pekat. Petis udang berwarna hitam, sedangkan petis ikan berwarna kecokelatan. Rasa asin pada petis sangat menonjol. Petis biasanya dikemas dalam botol. Setelah botol petis dibuka, sisanya harus disimpan di dalam lemari es agar tidak berjamur.



6. Terasi

Terasi merupakan bumbu masak yang dibuat dari ikan atau udang kecil yang difermentasikan. Terasi berbentuk seperti pasta dan berwarna hitam atau cokelat. Kadang-kadang terasi ditambah dengan bahan pewarna sehingga menjadi berwarna kemerahan. Terasi memiliki bau yang tajam. Biasanya terasi digunakan untuk membuat sambal terasi. Namun, terasi juga dapat digunakan sebagai bumbu dalam resep masakan tertentu.



7. Kecap

Kecap merupakan bumbu dapur atau penyedap makanan yang berupa cairan berwarna hitam yang rasanya manis atau asin. Bahan dasar untuk membuat kecap, yaitu kedelai putih dan kedelai hitam. Kecap manis yang dibuat dari bahan kedelai biasanya lebih kental. Sementara itu, kecap asin yang dibuat dari bahan dasar kedelai lebih cair karena komposisi garamnya lebih banyak. Selain berbahan dasar kedelai, ada pula kecap yang berbahan dasar air kelapa. Kecap yang berbahan dasar air kelapa tersebut terasa asin.

Bahkan, ada kecap asin yang berbahan dasar ikan laut. Kecap juga dapat dibuat menggunakan ampas padat pada proses pembuatan tahu.



8. Saus

a. Saus Tomat

Saus tomat adalah saus yang dibuat dari buah tomat yang sudah masak dan ditambah dengan gula, garam, cuka, dan rempah-rempah, seperti cengkih dan kayu manis. Bawang bombai, seledri, dan sayuran lain juga sering ditambahkan ke dalam bahan untuk membuat saus tomat. Saus tomat juga dapat dikonsumsi dengan cara mencocolkan jenis makanan tertentu ke dalam saus tomat agar lebih enak. Saus tomat juga dapat digunakan untuk memasak jenis masakan tertentu.



b. Saus Tiram

Saus tiram adalah saus kental berwarna agak kehitaman yang dibuat dari bahan dasar tiram. Saus tiram terasa gurih dan asin. Saus tiram yang berkualitas tinggi dibuat dari tiram yang dimasak hingga mengental tanpa tambahan garam, monosodium glutamat (vetsin), dan tanpa bahan pengawet. Saus tiram yang berkualitas tinggi harganya mahal. Namun, kini telah diproduksi saus tiram dengan harga terjangkau oleh masyarakat. Saus tersebut terbuat dari sedikit kaldu tiram encer ditambah tepung pengental, karamel gula, dan monosodium glutamat.



Saus tiram memiliki rasa asin yang cukup kuat sehingga masakan yang menggunakan saus tiram biasanya tidak perlu lagi dibubuhi garam atau kecap asin. Saus tiram biasanya digunakan sebagai penyedap rasa untuk tumis sayur-sayuran, seperti capcay dan tumis kailan. Saus tiram juga bisa digunakan sebagai penyedap masakan.

9. Ebi

Ebi adalah udang kecil yang sudah dikeringkan. Ebi biasanya digunakan sebagai bumbu, baik dalam masakan Indonesia maupun masakan Tionghoa-Indonesia.



10. Garam dapur

Masakan tanpa garam akan terasa hambar. Oleh karena itu, garam menjadi bumbu utama dalam masakan. Garam dihasilkan dari air laut yang diendapkan.

Garam sangat diperlukan tubuh. Namun, jika dikonsumsi secara berlebihan garam dapat menyebabkan berbagai penyakit, termasuk tekanan darah tinggi. Selain itu, garam juga dapat digunakan untuk mengawetkan makanan. Garam yang baik dikonsumsi, yaitu garam yang mengandung zat yodium. Zat yodium dapat mencegah penyakit gondok.



11. Telur

Telur merupakan sumber protein hewani yang baik, murah, dan mudah diperoleh. Ditilik dari nilai gizinya, sumber protein telur juga mudah diserap oleh tubuh dan baik untuk konsumsi anak-anak maupun lansia. Setiap 100 gram telur mengandung 12–13 gram protein. Selain protein, beragam vitamin, lemak, dan mineral esensial juga terkandung di dalam telur. Telur juga sering digunakan sebagai bahan masakan.



12. Daging ayam

Daging ayam berasal dari ayam ternak. Di Indonesia, dikenal dua jenis daging ayam yaitu daging ayam kampung dan daging ayam potong. Harga daging ayam kampung lebih mahal daripada harga daging ayam potong. Jika dimasak, rasa daging ayam kampung pun lebih enak. Namun, tekstur daging ayam kampung lebih keras daripada daging ayam potong. Daging ayam dapat digunakan sebagai bahan masakan yang dicampur dengan jamur.



13. Daging sapi

Daging sapi adalah jaringan otot yang diperoleh dari sapi. Daging sapi digunakan untuk keperluan konsumsi makanan. Di setiap daerah, penggunaan daging ini berbeda-beda tergantung dari cara pengolahannya. Sebagai contoh has luar, daging iga, dan *T-Bone* sangat umum digunakan di Eropa dan di Amerika Serikat sebagai bahan pembuatan *steak*.

Bagian-bagian daging sapi itu sangat banyak diperdagangkan di Eropa dan Amerika Serikat. Akan tetapi, di Indonesia dan di berbagai negara Asia lainnya, daging sapi ini sering digunakan untuk makanan berbumbu dan bersantan. Daging sapi dapat menjadikan masakan jamur begitu istimewa.



14. Udang

Udang merupakan binatang yang hidup di perairan, seperti di sungai, danau, atau laut. Udang dapat ditemukan di hampir semua "genangan" air yang berukuran besar, baik air tawar, air payau, maupun air asin di kedalaman bervariasi, dari dekat permukaan hingga beberapa ribu meter di bawah permukaan.

Udang biasa digunakan sebagai bahan masakan laut (*seafood*). Banyak resep masakan yang menggunakan udang karena udang kaya akan kalsium dan protein. Namun, udang termasuk bahan makanan yang rendah energi. Makanan yang berbahan utama udang merupakan sumber kolesterol yang tinggi bagi tubuh. Selain untuk *seafood*, udang juga dapat digunakan untuk campuran masakan dari jamur.



15. Soun

Soun merupakan mi halus yang dibuat dari pati. Setelah direbus atau direndam, soun berwarna bening, bertekstur kenyal, dan memiliki permukaan yang licin. Di antara berbagai jenis pati yang bisa dijadikan sebagai bahan baku pembuatan soun, yaitu pati kacang hijau, umbi (kentang, ubi jalar, tapioka), sagu, aren, dan midro (ganyong). Soun berbeda dari bihun. Bihun berbahan dasar tepung beras.

Soun dijual dalam keadaan kering dan terlipat seperti sarang burung. Sebelum dimasak, soun harus direndam dalam air panas hingga agak lunak. Soun dapat dimasak menjadi tumis soun dan sup soun. Soun hampir tidak memiliki rasa, tetapi menyerap kaldu dan rasa bahan-bahan lain yang dimasak bersamanya. Tanpa direndam air panas terlebih dahulu, soun bisa langsung digoreng hingga garing dan dipakai sebagai alas atau penghias makanan. Soun juga dapat dimasak bersama jamur.



16. Tahu

Tahu yaitu sejenis makanan yang dibuat dari kacang kedelai yang difermentasikan, lalu diambil sarinya. Berbeda dengan tempe yang makanan asli dari Indonesia, tahu berasal dari Cina, seperti halnya kecap, tauco, bakpau, dan bakso. Di Jepang tahu dikenal dengan nama *tofu*. Pada mulanya tahu dibawa oleh para perantau Cina hingga akhirnya menyebar ke Asia Timur dan Asia Tenggara, dan akhirnya ke seluruh dunia. Tahu dapat dikonsumsi dengan cara digoreng atau dijadikan campuran masakan jamur.



17. Kembang tahu

Tahu merupakan gumpalan protein dari susu kedelai yang telah dipisahkan dengan air tahu melalui pengepresan. Sebaliknya, kembang tahu merupakan lapisan tipis yang terbentuk di permukaan susu kedelai yang dipanaskan. Karena mengapung di permukaan susu kedelai, disebut sebagai kembang tahu.



Di Indonesia kembang tahu biasa dipakai sebagai campuran sup ayam, sup buntut, kimlo, capcay, dan bihun goreng. Bentuknya yang tipis dan kering memungkinkan kembang tahu disimpan lama tanpa perlu dimasukkan dalam lemari pendingin. Produk tersebut mudah ditemukan di berbagai warung dan pedagang sayur keliling. Kembang tahu ini juga cocok dimasak bersama jamur.

18. Tepung maizena

Pati jagung atau tepung maizena merupakan sumber karbohidrat yang digunakan untuk bahan pembuat roti, kue kering, biskuit, atau makanan bayi. Tepung maizena juga digunakan dalam industri farmasi. Tepung maizena berfungsi untuk mengentalkan masakan. Sebelum dicampur dalam masakan, tepung maizena tersebut harus diseduh dengan air.



19. Tepung terigu

Tepung terigu merupakan jenis tepung yang terbuat dari gandum. Biji gandum tersebut sampai saat ini masih diimpor dari beberapa negara, seperti Australia, Kanada, dan Amerika. Jenis gandum yang diimpor ada dua macam, yaitu jenis *soft* dan jenis *hard*. Kedua jenis gandum tersebut, lalu diproses sedemikian rupa di penggilingan sehingga diperoleh tepung terigu berikut.



Sumber: myhobbyblogs.com

- Tepung jenis *hard* (kandungan protein 12–14%).
- Tepung jenis *medium* (kandungan protein 10,5–11,5%).
- Tepung jenis *soft* (kandungan protein 8–9%).

20. Minyak goreng

Minyak goreng yang biasa dikonsumsi oleh masyarakat berbahan baku kelapa sawit. Kelapa sawit merupakan tumbuhan industri paling baik penghasil minyak masak, minyak industri, maupun bahan bakar (biodiesel). Minyak goreng ini digunakan untuk menumis dan menggoreng.



21. Margarin

Margarin ialah mentega buatan. Margarin bisa dibuat dari minyak nabati atau minyak hewani. Margarin mengandung lebih sedikit lemak daripada mentega sehingga margarin sering digunakan sebagai pengganti mentega. Ada juga margarin "rendah kalori", yang mengandung sedikit lemak.



22. Minyak wijen

Minyak wijen yaitu minyak nabati yang berasal dari ekstraksi biji wijen. Minyak wijen terdiri atas dua jenis, yakni minyak dari biji wijen yang telah disangrai dan minyak dari biji wijen mentah. Minyak wijen mengandung vitamin E, vitamin A, vitamin B, kalsium, dan magnesium. Minyak wijen digunakan untuk menambah kelezatan masakan.



Sumber: ex-images-amazon.com

23. Perasa Asam

- Asam jawa

Asam jawa yaitu sejenis buah yang rasanya masam. Asam jawa biasa digunakan sebagai bumbu dalam beberapa masakan Indonesia sebagai penambah rasa asam dalam masakan, misalnya dalam sayur asam. Buah yang telah tua dan sangat masak biasa disebut asem kawak. Asam jawa juga dapat menghilangkan bau anyir ikan.



b. Jeruk nipis

Jeruk nipis atau limau nipis yaitu sejenis tumbuhan perdu yang menghasilkan buah dengan nama yang sama. Tumbuhan ini dimanfaatkan buahnya yang berbentuk bulat dan berwarna hijau atau kuning. Jeruk nipis yang memiliki diameter 3–6 cm umumnya mengandung daging buah masam yang rasanya agak serupa dengan lemon. Fungsi jeruk nipis ini sama dengan cuka. Perasan buah jeruk nipis ini biasa digunakan untuk membuat rasa asam makanan, seperti soto.



c. Tomat

Tomat merupakan buah yang kaya vitamin C dan A. Tomat sering digunakan dalam berbagai menu, seperti sup, jus, atau pasta. Rasanya yang sedikit asam membuat selera makan menjadi meningkat. Tomat dapat mengobati penyakit diare, serangan empedu, gangguan pencernaan, dan memulihkan fungsi lever. Peneliti lain dari Rowett Research Institute di Aberdeen, Skotlandia, juga berhasil menemukan manfaat tomat lainnya. Menurut beberapa peneliti tersebut, gel berwarna kuning yang menyelubungi biji tomat dapat mencegah penggumpalan dan pembekuan darah yang dapat menyebabkan penyakit jantung dan stroke.



d. Belimbing wuluh

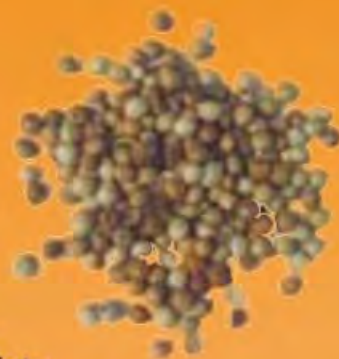
Belimbing sayur, belimbing wuluh, belimbing buluh, atau belimbing asam merupakan sejenis pohon kecil yang diperkirakan berasal dari Kepulauan Maluku, dan dikembangkan serta tumbuh bebas di Indonesia, Filipina, Sri Lanka, dan Myanmar. Tumbuhan belimbing wuluh ini biasa ditanam di pekarangan rumah untuk diambil buahnya. Buahnya yang memiliki rasa asam sering digunakan sebagai bumbu masakan dan campuran ramuan jamu.



24. Bumbu-Bumbu Rempah

a. Ketumbar

Ketumbar memiliki aroma yang sangat khas. Ketumbar sering digunakan dalam masakan Jawa dan Sumatra. Jika akan menggunakan ketumbar, sebaiknya ketumbar dicuci, lalu disangrai sampai kering. Setelah itu, ketumbar dihaluskan. Aroma ketumbar akan lebih kuat dan tahan lama jika disimpan di dalam lemari pendingin dalam wadah yang kedap udara. Satu sendok makan biji ketumbar dapat digantikan dengan $\frac{1}{2}$ sendok makan ketumbar bubuk.



b. Merica

Merica yang sering digunakan dalam masakan Indonesia yaitu merica tua yang berwarna putih. Selain itu, ada pula merica hitam yang merupakan hasil pengeringan merica yang masih muda dan hijau. Merica hitam sering digunakan dalam masakan Bali dan Aceh. Merica hitam rasanya kurang pedas, tetapi aromanya lebih tajam daripada merica putih.



c. Kemiri

Daging kemiri memiliki rasa gurih sehingga dapat menambah kelezatan cita rasa masakan. Sebelum digunakan, kemiri harus disangrai atau digoreng terlebih dahulu agar terbebas dari racun.



d. Pala

Biji pala terlindung oleh kulitnya yang keras. Pala memiliki aroma harum. Pala dipakai secara utuh atau dapat juga dihaluskan dengan bumbu yang lain. Biji pala biasanya digunakan untuk memasak sup agar aroma dan rasanya lebih sedap.



e. Jahe

Jahe dapat dimanfaatkan untuk mengurangi bau anyir ikan, daging sapi, atau daging ayam. Rasa jahe tua lebih pedas daripada jahe muda. Jahe tua memiliki serat yang kasar. Jahe dapat digunakan baik dalam keadaan segar, kering, maupun berupa bubuk. Satu sendok teh jahe yang dicincang dapat digantikan dengan $\frac{1}{2}$ sendok teh jahe bubuk siap pakai.



f. Kunyit

Jika dikupas, kunyit akan berwarna oranye/jingga. Kunyit dapat memberikan warna kuning masakan. Kunyit dapat digunakan dalam bentuk segar, kering, atau bubuk. Satu sendok makan kunyit yang dicincang dapat digantikan dengan $\frac{1}{2}$ sendok teh kunyit bubuk.



g. Kencur

Kencur memberi aroma yang khas jenis-jenis masakan tertentu, seperti sambal pecel, rempeyek, botok, lodeh, atau bumbu urap. Pemakaian kencur dalam masakan relatif sedikit dan biasa digunakan dalam bentuk segar atau bubuk. Satu sendok teh kencur yang dicincang dapat digantikan dengan $\frac{1}{2}$ sendok teh kencur bubuk.



h. Lengkuas

Lengkuas mudah dikenali karena bentuk rempah tersebut beruas-ruas. Jika masih muda, lengkuas berwarna merah jambu. Biasanya lengkuas dipotong 1 cm, dikupas kulitnya, lalu dimemarkan atau dicincang sesuai keperluan. Walaupun kering, warna dan rasa lengkuas tidak akan berkurang.



Jika akan diawetkan, terlebih dahulu lengkuas harus dicuci hingga bersih dan diiris tipis-tipis. Kemudian, irisan lengkuas tersebut dijemur. Setelah kering, lengkuas disimpan di tempat kedap udara. Pada saat digunakan kembali, lengkuas direndam terlebih dahulu selama 5–10 menit dalam air panas. Satu sendok makan lengkuas yang dicincang dapat digantikan dengan 1 sendok teh lengkuas bubuk.

i. Jintan

Jintan memiliki aroma yang tajam. Jintan digunakan relatif sedikit sebagai bumbu masakan. Masakan seperti gulai, opor, atau kari menggunakan jintan untuk menambah aroma sedap. Sebelum dihaluskan, sebaiknya jintan disangrai lebih dahulu agar menimbulkan aroma yang kuat. Satu sendok teh biji jintan sama dengan $\frac{1}{2}$ sendok teh jintan bubuk.



25. Daun-daunan yang digunakan sebagai penyedap masakan

a. Daun salam

Daun salam memberi rasa gurih yang khas dan enak dalam masakan, baik dalam keadaan segar atau kering. Daun tersebut tidak memengaruhi rasa dan aroma masakan. Daun yang kering sebaiknya diberikan dua kali lebih banyak daripada daun segar pada masakan.



b. Daun kemangi

Bentuk daun kemangi agak keriting dan memiliki wangi yang tajam. Daun kemangi bisa digunakan untuk campuran masakan pepes. Di Sumatra daun kemangi dinamakan selasih. Warga masyarakat di Sumatra jarang menggunakan daun kemangi dalam masakan. Daun kemangi hanya digunakan dalam masakan ikan.



c. Daun pandan

Daun pandan memiliki aroma yang harum. Daun pandan yang dihaluskan dapat diambil airnya, lalu digunakan sebagai bahan pewarna hijau pucat yang harum pada makanan. Di Sulawesi Utara daun pandan selalu disertakan ketika menanak nasi. Jumlah daun pandan yang digunakan sebanyak 1–2 lembar.



d. Daun jeruk purut

Baik dalam keadaan segar maupun kering, daun jeruk purut memberikan aroma yang segar pada masakan. Terlebih lagi jika tulang daun dibuang dan helai daun disobek-sobek atau diiris halus, daun tersebut memberi aroma segar yang maksimal.



e. Daun serai

Daun serai memiliki bau yang harum. Bagian daun yang digunakan untuk masakan yaitu batang yang segar dan berwarna putih atau hijau muda. Daun serai akan dimemarkan sebelum dimasukkan ke dalam masakan, agar masakan beraroma lebih harum.



26. Sayuran dalam Masakan Jamur

a. Wortel

Wortel (*Daucus carota*) merupakan sejenis tanaman sayuran umbi yang biasanya berwarna jingga atau putih dengan tekstur seperti kayu. Bagian yang dapat dimakan dari wortel yaitu bagian umbi atau akarnya. Wortel termasuk jenis sayuran yang paling digemari oleh berbagai usia.

Cita rasanya manis dan teksturnya renyah.

Wortel biasa digunakan sebagai bahan masakan sup atau ca sayur. Wortel mengandung vitamin A yang sangat berguna bagi kesehatan mata.



b. Kapri

Kapri atau kacang kapri termasuk jenis polong-polongan. Kapri merupakan sejenis tanaman sayur yang mudah dijumpai di pasar-pasar tradisional. Kapri termasuk dalam golongan sayur buah, artinya buahnya yang dimakan sebagai sayur, tetapi tidak digolongkan sebagai buah-buahan, seperti halnya tomat atau cabai. Buah ini bertipe polong dan dipanen ketika masih muda dan bijinya belum berkembang penuh, berbentuk pipih, dan masih lunak. Jika terlalu tua dipanen, polong kapri berserat tebal dan tidak enak lagi untuk dikonsumsi.

Masakan yang menggunakan kapri umumnya dipengaruhi oleh masakan yang berasal dari Tiongkok, seperti nasi goreng, capcay, atau ca. Selain itu, kapri juga menjadi salah satu bahan masakan sup.



c. Bunga kol

Sebagai sayuran, tanaman ini lazim dikenal sebagai kembang kol yang merupakan terjemahan harafiah dari bahasa Belanda *bloemkool*. Bunga kol berbentuk mirip brokoli. Perbedaannya, bunga kol memiliki kepala bunga yang banyak, teratur, dan padat. Pada dasar kepala bunga kol ini terdapat daun-daun hijau yang tebal dan tersusun rapat.



Kembang kol merupakan sumber vitamin dan mineral yang lazim dimakan dengan dimasak terlebih dahulu, meskipun dapat pula dimakan mentah ataupun dijadikan acar. Masakan yang berbahan bunga kol, misalnya sup, ca, atau capcay. Bunga kol ini juga cocok untuk dimasak bersama jamur.

d. Brokoli

Brokoli merupakan jenis sayuran yang termasuk dalam suku kubis-kubisan. Brokoli berasal dari daerah Laut Tengah dan sudah sejak masa Yunani Kuno tanaman brokoli dibudidayakan. Sayuran ini masuk ke Indonesia belum lama (sekitar 1970-an) dan kini cukup populer sebagai bahan pangan.



Bagian brokoli yang dimakan yaitu kepala bunga berwarna hijau yang tersusun rapat seperti cabang pohon dengan batang tebal. Sebagian besar kepala bunga tersebut dikelilingi dedaunan.

Brokoli sangat mirip dengan kembang kol. Perbedaannya hanya pada warnanya saja. Brokoli berwarna hijau, sedangkan kembang kol berwarna putih.

Sebagai sayuran, brokoli biasanya diolah dengan cara direbus atau dikukus. Akan tetapi, cara terbaik untuk mengolah brokoli yaitu dengan dikukus. Hal ini bertujuan agar segala vitamin dan nutrisi penting di dalamnya tidak hilang selama proses pemasakan. Merebus brokoli akan menghilangkan sekitar 50% asam folat yang terkandung di dalamnya. Oleh karena itu, jika ingin mengolah brokoli dengan cara direbus, sebaiknya brokoli tidak direbus terlalu lama, kira-kira tidak lebih dari 5 menit. Brokoli mengandung vitamin C dan serat makanan dalam jumlah banyak. Brokoli juga mengandung senyawa glukorafanin yang merupakan bentuk alami senyawa antikanker sulforafana (sulforaphane). Selain itu, brokoli juga mengandung senyawa isotiosianat yang ditengarai bermanfaat sebagai antikanker.

e. Daun selada

Daun selada biasa disajikan sebagai penghias hidangan di hotel-hotel mewah dan restoran ternama. Warna hijaunya memberikan nuansa mahal. Masakan biasa pun akan tampak istimewa dengan hiasan daun selada ini. Kebiasaan menempatkan selada sebagai hiasan memang bisa membuat hidangan tampak menarik dan membangkitkan keinginan untuk mencicipinya. Sebetulnya selada tidak hanya baik



sebagai 'pajangan' atau pemanis hidangan saja. Akan tetapi, lebih baik bila daun selada itu turut dimakan, karena daun tersebut kaya antioksidan.

Sebagaimana halnya sayuran hijau lainnya, daun selada kaya dengan zat antioksidan seperti beta karotin, folate, dan lutein, serta mengandung indoles yang berkhasiat melindungi tubuh dari serangan penyakit kanker, termasuk kanker payudara. Selain itu, kandungan serat alamnya dapat menjaga kesehatan organ-organ pencernaan.

f. Daun seledri

Seledri merupakan sayuran daun dan tumbuhan obat yang biasa digunakan sebagai bumbu masakan. Beberapa negara termasuk Jepang, Cina, dan Korea mempergunakan bagian tangkai daun seledri sebagai bahan makanan.

Di Indonesia tumbuhan ini diperkenalkan oleh penjajah Belanda dan daunnya digunakan sebagai penyedap sup atau sebagai lalapan. Daun seledri biasanya dipotong kecil-kecil, lalu ditaburkan di atas bakso, soto, sup, bubur ayam, dan menu masakan lainnya.



g. Daun bawang

Daun bawang berbentuk bulat atau berdaun pipih. Daun bawang yang dipakai sebagai bahan masakan hanya bagian batang yang putih kehijauan. Bagian hijau tua atau gelap dari daun bawang memiliki bau yang kurang enak jika digunakan sebagai campuran masakan, lagi pula berlendir.

h. Jagung manis

Jagung manis merupakan salah satu tanaman pangan yang populer di Indonesia. Jagung manis muda enak direbus, dibakar, atau dijadikan brondong jagung. Selain itu, jagung muda dapat dijadikan bahan masakan tumis atau ca. Rasanya yang manis membuat masakan lebih enak.



B. Resep Masakan dari Jamur

Tumis Sapi Lada Hitam

Bahan:

- 100 gram jamur kancing, dibelah jadi dua
- 350 gram daging sapi tanpa lemak
- 1 buah paprika merah, dipotong kotak
- ½ buah bawang bombai, dipotong kotak
- 50 gram kacang mete goreng
- ½ sendok teh merica hitam tumbuk kasar
- ¼ sendok teh merica hitam bubuk
- 2 sendok makan kecap manis
- 2 sendok teh saus tiram
- 1 sendok teh minyak wijen
- 1 sendok makan saus inggris
- 1 sendok makan tepung maizena (cairkan dengan 1 sendok makan air)
- 2 siung bawang putih
- 2 sendok makan bawang bombai
- 3 sendok makan minyak goreng
- Garam secukupnya
- 1 sendok teh gula pasir

Cara membuat:

1. Panaskan minyak goreng, lalu tumis bawang putih dan bawang bombai yang dicincang hingga berbau harum.
2. Kemudian, tuangkan kecap manis, gula pasir, kecap inggris, garam, dan saus tiram ke dalam tumisan bawang putih dan bawang bombai, lalu diaduk rata dan didihkan.
3. Tambahkan jamur kancing, paprika, merica hitam tumbuk kasar, merica hitam bubuk, dan maizena cair. Aduklah hingga merata dan masaklah hingga matang.
4. Tambahkan minyak wijen dan mete goreng ke dalam masakan, lalu aduk rata dan angkatlah setelah tumisan tersebut matang. Tumis sapi lada hitam pun siap disajikan.



Sumber: gudangmasakan.blogspot.com

Tumis Daging Bombai

Bahan:

3 buah jamur *shiitake*, direbus hingga lunak lalu diiris tipis
200 gram daging sapi tanpa lemak
1 buah bawang bombai, dipotong memanjang
1 batang daun bawang, diiris halus
2 sendok makan minyak goreng

Bumbu:

½ buah bawang bombai, diparut
1 siung bawang putih, dicincang
2 sendok makan kecap manis
Garam secukupnya
1 cm jahe, diparut
1 sendok teh minyak wijen
¼ sendok teh merica hitam, ditumbuk kasar
1 sendok teh gula pasir
1 sendok teh arak beras

Cara membuat:

1. Campurlah daging sapi tanpa lemak dengan bawang bombai parut, bawang putih, kecap manis, garam, gula pasir, dan merica hitam. Aduklah semua bahan tersebut hingga tercampur rata.
2. Kemudian, tambahkan jahe, minyak wijen, daun bawang, dan arak beras ke dalam campuran daging sapi dan bumbu. Aduklah hingga rata.
3. Masukkan jamur *shiitake* dan bawang bombai yang diiris tipis ke dalam campuran bahan dan bumbu tersebut, lalu aduk hingga rata. Simpan campuran bahan tersebut ke dalam lemari pendingin selama 12 jam.
4. Kemudian, panaskan minyak dan masukkan campuran bahan berbumbu yang sudah disimpan dalam lemari pendingin tersebut. Masaklah campuran bahan tersebut di atas api sedang hingga matang dan kuah mulai mengering. Kemudian, angkatlah dan tumis daging bombai siap disajikan.



Tumis Jamur Goreng

Bahan:

250 gram jamur champinon ukuran besar
5 buah bawang merah, diiris halus
3 siung bawang putih, diiris halus
3 buah cabai rawit merah, diiris halus
1 buah cabai merah, diiris melintang halus
2 ruas jari lengkuas, diiris
3 buah daun jeruk purut
2 sendok makan kecap manis
Garam secukupnya

Bahan *Dressing* (campurkan ke dalam irisan jamur):

3 sendok makan minyak zaitun
½ sendok teh bubuk merica
½ sendok teh bubuk bawang putih

Cara membuat:

1. Buanglah tangkai jamur champinon, lalu diiris melintang tipis. Setelah itu, cucilah hingga bersih dan tiriskan.
2. Masukkan bahan *dressing* ke dalam irisan jamur, lalu aduk rata.
3. Kemudian, gorenglah jamur dalam minyak panas sampai agak kering. Sisihkan gorengan jamur.
4. Selanjutnya, tumislah irisan bawang merah, bawang putih, cabai rawit, dan cabai merah sampai berbau harum.
5. Masukkan lengkuas dan daun jeruk purut ke dalam tumisan, lalu masak sampai agak layu.
6. Tambahkan jamur goreng ke dalam tumisan, lalu aduk rata.
7. Terakhir, masukkan kecap manis dan garam ke dalam tumisan.
8. Sajikan selagi panas.



Sumber: www.lestariweb.com

Tumis Soun

Bahan:

3 buah jamur kuping kering
100 gram soun
1 buah wortel
8 buah buncis
3 buah jagung muda
3 buah bakso

Bumbu:

2 siung bawang putih, diiris tipis
2 buah bawang merah, diiris tipis
½ sendok teh merica
½ sendok teh minyak wijen
Garam secukupnya
1 sendok makan kecap manis
½ sendok teh gula pasir

Cara membuat:

1. Cucilah wortel, buncis, dan jagung muda, lalu potong-potonglah.
2. Kemudian, rendamlah soun dan jamur kuping dengan air panas. Setelah direndam, iris-irislah jamur kuping memanjang.
3. Tumislah irisan bawang putih dan bawang merah sampai harum. Kemudian, masukkan buncis, jagung muda, dan wortel. Setelah sayuran layu, masukkan soun. Aduk-aduklah masakan hingga merata. Tambahkan garam, gula pasir, minyak wijen, merica, dan kecap. Kemudian, aduk sampai merata.
4. Setelah masak, angkat dan sajikan.



Sumber: saesalera.blogspot.com

Tumis Jamur Kancing

Bahan:

250 gram jamur kancing, diiris-iris
1 bawang bombai, dipotong kasar
½ buah paprika merah, dipotong kasar
4 bawang putih, dimemarkan
1 batang bawang daun, dipotong kasar
Garam secukupnya
¼ sendok teh merica bubuk

Cara membuat:

1. Tumis bawang bombai dan bawang putih hingga harum.
2. Kemudian, masukkan paprika dan jamur ke dalam tumisan. Masak hingga semua bahan matang.
3. Tambahkan garam, merica, dan bawang daun ke dalam tumisan. Aduklah sebentar, lalu diangkat.
4. Sajikan tumis jamur dalam keadaan hangat.



Sumber: www.pbase.com

Tumis Jamur Lombok Ijo

Bahan:

250 gram jamur
1 sendok makan minyak sayur
5 buah bawang merah, diiris tipis
3 siung bawang putih, diiris tipis
12 buah cabai hijau besar, diiris kasar
5 buah cabai rawit merah, diiris kasar
250 ml kaldu sapi
1 lembar daun salam
1 cm lengkuas, dimemarkan
¼ sendok teh merica bubuk
2 sendok teh garam

Cara membuat:

1. Tumislah bawang merah dan bawang putih hingga layu.
2. Kemudian, masukkan cabai hijau dan cabai rawit ke dalam tumisan bawang. Aduklah hingga layu.
3. Tambahkan jamur dan kaldu, lalu didihkan.
4. Kemudian, masukkan bumbu lainnya ke dalam masakan.
5. Masak dengan api sedang hingga mendidih dan meresap.
6. Setelah matang, angkat dan sajikan selagi hangat.



Sumber: kulineronline.wordpress.com

Tumis Sayur Jamur

Bahan:

100 gram jamur kancing

1 ikat sawi hijau

Bumbu:

2 siung bawang putih

¼ sendok teh merica bubuk

Garam secukupnya

Cara membuat:

1. Tumis bawang putih, merica, dan garam.
2. Kemudian, masukkan jamur ke dalam tumisan dan biarkan hingga lunak. Setelah itu, tambahkan sayur dan biarkan hingga sayur layu.
3. Bila telah matang, angkatlah dan sajikan.



Sumber: www.sister.imsa.com

Sosis Ayam Tumis Sayur

Bahan:

- 1 cangkir irisan jamur kancing
- 1 pak sosis ayam
- 1 cangkir zucchini, diiris diagonal

Bumbu:

- 2 siung bawang putih
- 1 buah paprika kuning besar, dibuang bijinya dan dipotong 2 sampai 3 cm
- 1 cangkir bawang bombai, dipotong tipis
- ¼ sendok teh lada hitam
- 2 sendok makan cuka balsamik
- Minyak goreng secukupnya

Cara membuat:

1. Panaskan minyak dalam wajan di atas api sedang.
2. Setelah minyak panas, lalu tumislah paprika, bawang putih, dan bawang bombai selama 3–4 menit.
3. Setelah harum, tambahkan sosis dan tumis selama 2 menit.
4. Tambahkan zucchini, jamur, dan ¼ sendok teh lada hitam ke dalam tumisan. Tumis sampai jamur renyah.
5. Angkatlah tumisan tersebut. Kemudian, tambahkan cuka dan aduklah hingga cuka tercampur ke dalam semua bahan.
6. Sementara itu, panaskan polenta tomat dan bawang putih dalam *microwave* dengan wadah tertutup selama 1 hingga 2 menit atau sampai panas seluruhnya.
7. Sosis ayam tumis sayur siap disajikan.



Sumber: resepmasakankuliner.com

Oseng-Oseng Kapri

Bahan:

50 gram jamur kuping
50 gram jamur *shiitake*
100 gram kapri manis
150 gram daging ayam, diiris-iris
1 buah wortel
Seledri secukupnya
100 gram juhi rendam, diiris-iris tipis

Bumbu:

2 siung bawang putih, dicincang halus
1 sendok teh saus tiram
1 sendok teh kecap ikan
1 sendok teh minyak wijen
1 sendok teh angciu
½ sendok teh merica bubuk
Garam secukupnya
½ sendok teh gula pasir

Cara membuat:

1. Tumislah bawang putih yang telah dicincang sampai harum.
2. Kemudian, masukkan irisan daging ayam dan juhi iris ke dalam tumisan.
3. Tambahkan kecap ikan, saus tiram, merica bubuk, dan sedikit gula pasir, lalu aduk-aduk hingga merata. Kemudian, masukkan sedikit kaldu ke dalam tumisan.
4. Kemudian, masukkan jamur kuping dan jamur *shiitake* yang telah diiris, kapri, dan wortel. Selanjutnya, tuang satu sendok makan angciu dan kentalkan dengan sedikit larutan sagu. Kemudian, matikan api. Terakhir, siram dengan 1 sendok makan minyak wijen.



Sumber: www.enak2lovers.blogspot.com

Oseng-Oseng Jamur

Bahan:

250 gram jamur kancing
3 buah bawang merah, diiris-iris
2 siung bawang putih, diiris-iris
1 buah bawang bombai
1 buah cabai merah
1 buah cabai hijau
5 buah cabai rawit
1 cm lengkuas, diiris seperti koin
2 lembar daun salam
Minyak secukupnya
Garam secukupnya
Gula pasir secukupnya
1 sendok makan kecap manis
1 sendok teh saus tiram

Cara membuat:

1. Tumislah bawang merah dan bawang putih sampai harum. Kemudian, masukkan lengkuas dan daun salam ke dalam tumisan bawang.
2. Tambahkan semua cabai, garam, gula pasir, kecap manis, dan saus tiram ke dalam tumisan tersebut.
3. Kemudian, masukkan jamur kancing dalam tumisan dan aduk sampai layu.
4. Setelah matang, angkatlah oseng-oseng jamur dan sajikan.



Sumber: nanasfood.blogspot.com

Nasi Goreng Jamur Merang

Bahan:

- 5 buah jamur merang
- 1 piring nasi putih
- 5 ekor udang
- 5 butir bakso ikan
- 1 tangkai seledri, diiris-iris

Bumbu:

- ½ sendok teh garam
- 1 buah bawang merah ukuran sedang
- 1 siung bawang putih
- ½ sendok makan lada
- 1 sendok makan kecap manis
- 2 sendok makan minyak goreng

Cara membuat:

1. Semua bumbu, kecuali kecap dan minyak goreng ditumbuk atau diulek sampai halus. Setelah halus merata, lalu bumbu dipisahkan sebanyak $\frac{3}{4}$ sendok makan.
2. Proses selanjutnya, kulit udang dibuang, lalu dagingnya dipotong-potong. Kemudian, potongan daging udang tersebut digoreng sampai setengah matang.
3. Selanjutnya, jamur merang diiris tipis dan direbus sampai matang.
4. Bakso ikan juga diiris lebih kurang setebal 3 mm.
5. Kemudian, tumislah bumbu halus hingga harum. Selanjutnya, masukkan udang, jamur, dan bakso ikan ke dalam tumisan bumbu. Aduklah sampai semua bahan dan bumbu merata.
6. Masukkan nasi ke dalam wajan dan aduk-aduklah hingga bumbu tercampur dengan nasi.
7. Angkatlah dan sajikan dengan ditaburi bawang merah goreng.



Sumber: www.foodofjawa.blogspot.com

Nasi Tim Jamur

Bahan:

3 buah jamur kancing, dibelah menjadi dua
1 gelas beras
100 gram daging ayam, dipotong dadu
3 butir telur puyuh, direbus, lalu dikupas cangkangnya
Air secukupnya
½ gelas air kaldu

Bumbu:

3 buah bawang merah, diiris-iris
2 siung bawang putih, diiris-iris
½ sendok teh merica bubuk
1 sendok teh saus tiram
½ sendok teh kecap ikan
1 sendok teh kecap manis
Garam secukupnya
2 sendok teh minyak wijen



Sumber: enak2lovers.blogspot.com

Cara membuat:

1. Tumislah bawang putih dan bawang merah hingga harum. Kemudian, masukkan ayam, telur puyuh, dan jamur kancing dalam tumisan bawang tersebut. Selanjutnya, tambahkan kecap ikan, saus tiram, kecap manis, merica, dan garam ke dalam tumisan.
2. Tuanglah air kaldu dalam tumisan dan masaklah dengan api kecil.
3. Jika ayam sudah empuk, tambahkan 1 sendok teh minyak wijen dan matikan api.
4. Selanjutnya, masaklah air dan beras. Jika air sudah mendidih, aduklah beras setengah matang (nasi aron) tersebut.
5. Masukkan kaldu dalam nasi aron tersebut. Kemudian, tambahkan garam secukupnya pada campuran air kaldu dan nasi aron.
6. Tambahkan tumisan bawang putih yang dicincang dan 1 sendok teh minyak wijen ke dalam aronan nasi.
7. Siapkan mangkuk dan isilah mangkuk tersebut dengan daging dan bahan lain yang sudah dimasak serta 4 sendok makan kuah daging. Kemudian, timbun nasi aronan di atasnya. Tekan-tekanlah dengan sendok supaya padat.
8. Kukuslah nasi dan bahan-bahan yang dimasukkan ke dalam mangkuk tersebut sampai matang.
9. Setelah matang, angkatlah dan baliklah mangkuk yang berisi kukusan nasi tersebut di atas piring saji. Nasi tim jamur siap dihidangkan.

Ca Cumi

Bahan:

50 gram jamur kancing, dibelah menjadi empat
150 gram brokoli, dipotong menurut kuntum
150 gram cumi-cumi, dibersihkan, lalu dipotong-potong
100 gram bakso udang/ikan, dipotong-potong
60 gram wortel, dipotong dadu
200 ml kaldu ayam/daging/air biasa
2 sendok teh tepung maizena, dilarutkan dengan air
2 sendok makan minyak goreng

Bumbu:

4 siung bawang putih, dicincang
2 sendok makan bawang bombai, dicincang
1 sendok makan saus tiram
2 sendok makan kecap asin
¼ sendok teh lada halus
1 sendok teh garam halus

Cara membuat:

1. Panaskan minyak goreng, lalu tumis bawang putih dan bawang bombai hingga harum. Masukkan cumi-cumi ke dalam tumisan bawang, masaklah sambil diaduk hingga cumi berubah warna.
2. Tambahkan kaldu/air, bakso, wortel, brokoli, dan jamur kancing ke dalam tumisan cumi, lalu aduk hingga rata. Bumbui campuran cumi dan sayuran tersebut dengan lada, garam, kecap asin, dan saus tiram.
3. Tuanglah larutan tepung maizena dalam masakan, lalu aduk hingga rata. Masaklah hingga semua bahan matang dan kuah menjadi kental. Kemudian, angkat ca cumi dan sajikan selagi panas.



Sumber: myhobbyblogs.com

Ayam Ca Jamur

Bahan:

150 gram jamur merang, dibelah menjadi dua
150 gram daging ayam, dipotong kotak 2 cm
2 batang daun bawang
2 sendok teh tepung maizena
300 ml kaldu
2 sendok makan margarin

Bumbu:

3 siung bawang putih
Garam secukupnya
½ sendok teh merica bubuk

Cara membuat:

1. Panaskan margarin. Kemudian, tumislah bawang putih sampai berbau harum. Masukkan daging ayam ke dalam tumisan sambil diaduk hingga berubah warna.
2. Kemudian, masukkan jamur merang ke dalam tumisan dan aduklah setengah layu. Selanjutnya, bubuhi garam, merica, daun bawang, dan kaldu yang ditambah maizena ke dalam masakan. Aduklah hingga rata.
3. Masaklah sampai kuah mengental.



Sumber: www.fingerlickin.wordpress.com

Ca Kembang Tahu

Bahan:

- 50 gram udang kupas, dicincang kasar
- 100 gram jamur merang, dipotong menjadi 4 bagian
- 100 gram jagung manis, dipipil
- 1 lembar kembang tahu, direndam sampai mekar dan dipotong-potong
- 2 batang daun bawang
- 100 ml air
- 2 sendok makan minyak goreng

Bumbu:

- 2 siung bawang putih
- ½ buah bawang bombai
- 2 sendok kecap ikan
- 1 sendok kecap manis
- ¼ sendok teh merica bubuk

Cara membuat:

1. Tumislah bawang putih dan bawang bombai hingga layu. Tambahkan udang dan jamur merang ke dalam tumisan. Kemudian, aduklah bahan tersebut hingga berubah warna.
2. Masukkan jagung manis dan kembang tahu ke dalam olahan. Aduklah hingga rata.
3. Masukkan kecap ikan, kecap manis, daun bawang, merica bubuk, dan air. Masaklah sampai matang. Jika sudah matang, angkatlah dan sajikan.



Angsio Sayur

Bahan:

200 gram jamur kancing,
dibelah dua
1 buah kembang kol, dipotong
menurut kuntum
100 gram kapri muda
1 buah wortel, diiris serong
2 batang daun bawang,
dipotong-potong
200 gram ayam, dipotong
panjang- panjang
150 gram udang basah,
dikupas dan disisakan
ekornya

Bumbu:

6 siung bawang putih,
dicincang
Jahe secukupnya, dicincang
1 sendok makan saus tomat
1 sendok makan kecap asin
1 sendok makan kecap manis
150 cc air
½ sendok teh garam
1 sendok makan sagu, dilarutkan dengan sedikit air
Minyak goreng secukupnya

Cara membuat:

1. Panaskan minyak goreng, lalu tumislah bawang putih dan jahe hingga harum. Selanjutnya, masukkan udang dan ayam ke dalam tumisan bawang, lalu aduk hingga rata.
2. Masukkan saus tomat, kecap asin, jamur kancing, wortel, kecap manis, garam, dan air ke dalam tumisan. Biarkan masakan hingga mendidih.
3. Masukkan kembang kol, kapri, daun bawang, dan air sagu ke dalam olahan. Kemudian, masaklah hingga kuahnya mengental.
4. Angkatlah angsio sayur, lalu hidangkan.



Kulit Ayam Sayuran

Bahan:

100 gram jamur merang
300 gram kulit ayam, dipotong-potong
100 gram terigu
25 gram tepung maizena
Minyak goreng secukupnya
1 buah wortel, dipotong
sebesar korek api
50 gram kapri

Bumbu:

3 siung bawang putih,
dimemarkan
50 gram jamur
kancing
2 buah cabai merah,
diiris tipis
3 sendok makan saus
tomat
1 sendok teh air jeruk nipis
½ sendok teh garam
¼ sendok teh lada bubuk
2 sendok teh gula pasir
200 cc air
2 sendok teh tepung maizena, dilarutkan dengan 2 sendok makan air



Cara membuat:

1. Lumuri kulit ayam dengan garam dan lada bubuk. Kemudian, diamkan kulit ayam yang sudah dilumuri bumbu selama 20 menit.
2. Gulingkan kulit ayam yang sudah dilumuri bumbu tersebut ke dalam campuran terigu dan larutan maizena. Gorenglah kulit ayam hingga kering, lalu sisihkan.

Cara membuat saus:

1. Tumislah bawang putih yang telah dimemarkan hingga harum.
2. Kemudian, masukkan wortel, kapri, cabai merah, dan jamur merang ke dalam tumisan bawang. Aduklah hingga tumisan rata. Setelah itu, tambahkan saus tomat, air, garam, air jeruk nipis, dan gula pasir. Kentalkan masakan dengan larutan maizena dan masak hingga mendidih, lalu diangkat.
3. Kemudian, siramkan saus tersebut di atas kulit ayam yang telah digoreng tadi. Kulit ayam sayuran siap dihidangkan.

Sup Seafood Jamur Kancing

Bahan:

- 3 buah jamur kancing, dibelah menjadi 2 bagian
- 6 ekor udang, dibelah punggungnya
- 1 buah cumi ukuran sedang, dipotong sebesar 1 cm
- 6 potong ikan kakap, diambil dagingnya, lalu diiris tipis
- 3 buah jagung muda, dipotong ½ cm
- 3 lembar besar kol
- 1 batang daun bawang, diiris ½ cm
- 1 ½ liter air

Bumbu:

- ½ sendok teh merica
- 1 ruas jahe, diiris tipis
- Garam secukupnya

Cara membuat:

1. Didihkan 1½ liter air dan masukkan jahe ke dalamnya. Kemudian, masukkan udang, potongan cumi, irisan ikan kakap, jamur kancing, jagung muda, dan kol ke dalam air yang mendidih.
2. Selanjutnya, tambahkan garam dan merica ke dalam rebusan bahan-bahan tersebut, lalu tutuplah selama 3–4 menit. Kemudian, taburkan daun bawang yang telah diiris ke dalam rebusan bahan-bahan tersebut.
3. Setelah matang, angkatlah sup *seafood* dan sajikan selagi hangat dengan sambal kecap asin.



Sumber: www.top-resep-masakan.blogspot.com

Sup Jamur Tiram

Bahan:

200 gram jamur tiram, disuwir-suwir
200 gram wortel, diiris-iris seperti dadu kecil
6 butir bakso ikan
1 batang daun bawang, diiris-iris 1 cm
200 gram brokoli
1 batang daun seledri, diiris halus
1 buah tomat, dibelah menjadi 4 bagian

Bumbu:

3 siung bawang putih
 $\frac{3}{4}$ sendok teh merica bubuk
 $\frac{1}{2}$ sendok teh pala bubuk
 $2\frac{1}{2}$ sendok makan garam (secukupnya)
500 ml air

Cara membuat:

1. Haluskan bumbu, lalu tumislah hingga berbau harum.
2. Kemudian, tuangkan air dalam tumisan dan didihkan.
3. Setelah air mendidih, masukkan wortel dan bakso ikan. Masukkan pula jamur tiram, brokoli, dan tomat.
4. Taburkan daun bawang dan masaklah hingga semua bahan matang.
5. Setelah matang, angkatlah masakan dan sajikan dengan taburan daun seledri.



Sup Jamur

Bahan:

2.000 ml air, dididihkan

1 ekor ayam kampung

25 gram jamur kuping putih, direndam kurang lebih 1 jam dan dipotong-potong

250 gram daging sapi, diiris memanjang

1 buah kaldu blok

5 siung bawang putih (kurang lebih 30 g), dicincang dan digoreng hingga menjadi minyak

1 batang daun bawang, diiris halus

10 butir telur puyuh, direbus dan dibuang kulitnya

½ sendok teh lada bubuk

½ sendok teh garam

Cara membuat:

1. Didihkan air untuk merebus ayam hingga empuk. Kemudian, ambil dagingnya dan suwir-suwir.
2. Masukkan kembali suwiran daging ayam ke dalam kuah kaldu. Selanjutnya, tambahkan telur puyuh, daging sapi, dan jamur kuping putih. Biarkan hingga mendidih. Setelah itu, tambahkan garam dan lada.
3. Angkat dan sajikan sup jamur. Jangan lupa taburi minyak goreng bawang putih dan irisan daun bawang.



Sup Kimlo

Bahan:

½ ekor ayam ukuran 500 gram,
dipotong menjadi dua bagian
2 liter air
2 buah wortel, dipotong-
potong
30 gram jamur kuping kering,
direndam dengan air panas,
dicuci, dan dipotong-potong
30 gram bunga sedap malam,
direndam dengan air panas
dan ditiriskan
30 gram kembang tahu,
direndam dengan air panas
dan dipotong-potong
50 gram soun, direndam dalam
air biasa
15 butir telur puyuh
10 buah bakso ikan
1 buah tomat, dipotong menjadi 8 bagian
Bawang putih goreng
½–1 sendok teh merica bubuk
1 buah kaldu instan
Garam secukupnya

Pelengkap:

Irisan daun sop dan daun bawang
Bawang goreng

Cara membuat:

1. Didihkan air, lalu masukkan ayam. Setelah air rebusan berkurang dan ayam empuk, matikan kompor. Sisihkan ayam dari air kaldu rebusan dan dinginkan ayam. Setelah dingin, suwir-suwir daging ayam.
2. Kemudian, masaklah kembali air kaldu. Masukkan tomat dan ayam suwir. Setelah mendidih, masukkan wortel, bakso, dan telur puyuh. Masaklah kaldu tersebut hingga mendidih kembali.
3. Masukkan jamur kuping, bunga sedap malam, kembang tahu, garam, lada, dan kaldu instan. Cicipilah hingga rasanya sesuai selera. Sebelum mematikan kompor, masukkan soun dan bawang putih goreng.
4. Sajikan sup kimlo dengan taburan bawang merah goreng dan irisan daun bawang. Sajikan selagi hangat.



Sumber: bumbum-fam.blogspot.com

Satai Jamur Tiram

Bahan:

500 gram jamur tiram, disuwir-suwir menjadi 2 bagian

Bumbu:

200 gram kacang tanah, digoreng

3 siung bawang putih, digoreng

2 lembar daun jeruk purut

2 sendok teh gula jawa

1 sendok teh garam halus secukupnya

5 sendok makan kecap manis

2 sendok makan minyak goreng (untuk menumis bumbu)

800 cc air

Cara membuat:

1. Haluskan semua bumbu.
2. Kemudian, tumis bumbu halus hingga berbau harum.
3. Tuangkan air ke dalam tumisan dan biarkan hingga mendidih.
4. Setelah air tumisan mendidih, masukkan jamur tiram yang telah disuwir-suwir dan biarkan hingga masak. Selanjutnya, angkatlah masakan tersebut.
5. Ambillah jamur tiram yang sudah dibumbui dan dimasak tersebut, lalu ditusuk-tusuk seperti satai.
6. Bakarlah satai jamur tiram sambil sesekali dicelupkan ke dalam sisa rebusan bumbu. Kemudian, bakarlah kembali hingga matang dan berbau harum.
7. Hidangkan selagi panas dengan sambal kacang.



Pepes Jamur Kuping

Bahan:

500 gram jamur kuping segar,
diiris-iris memanjang
3 buah tahu, dihancurkan halus
1 butir telur
1 ikat daun kemangi, diambil
daunnya
2 buah tomat, diiris-iris
Daun pisang secukupnya (untuk
membungkus)

Bumbu:

5 buah bawang merah
3 siung bawang putih
8 buah cabai merah, diiris tipis
serong
Cabai rawit merah secukupnya
2 butir kemiri
4 cm lengkuas, diiris tipis-tipis
2 batang serai, diiris-iris
1 cm jahe
2 cm kunyit
Garam secukupnya
2 lembar daun salam, disobek-sobek

Cara membuat:

1. Haluskan semua bumbu.
2. Masukkan bumbu halus, jamur kuping, tahu, dan telur ke dalam wadah. Kemudian, aduk-aduklah hingga menjadi adonan pepes yang tercampur rata.
3. Ambillah selembar daun pisang, taruhlah di atasnya seiris daun salam, seiris lengkuas, seiris serai, dan 1 buah cabai rawit.
4. Tambahkan pula 2 sendok makan adonan pepes ke dalam lembaran daun pisang tersebut, lalu beri daun kemangi dan tomat di bagian atasnya.
5. Setelah itu, bungkus daun pisang yang telah diisi tersebut dan sematlah dengan lidi. Kukus pepes selama 30 menit.
6. Setelah matang, pepes bisa langsung disajikan. Pepes matang tersebut juga bisa dipanggang sebentar di atas bara api sedang hingga pepes menjadi lebih kering.



Sumber: www.nyamleng.files.wordpress.com

Pepes Jamur Merang

Bahan:

200 gram jamur merang bulat
4 batang daun bawang
¼ butir kelapa muda, diparut

Bumbu:

4 siung bawang putih
5 buah bawang merah
3 ruas kunyit
3 butir kemiri
3 buah cabai merah
Garam secukupnya
1 sendok teh penyedap rasa
1 sendok teh gula

Cara membuat:

1. Rendamlah jamur merang dengan air panas selama kira-kira 20 menit. Kemudian, cucilah sampai jamur merang bersih.
2. Masukkan jamur merang ke dalam wadah, lalu tuangkan bumbu yang telah dihaluskan dan aduk hingga merata.
3. Bungkuslah jamur merang dengan daun pisang yang telah dilemaskan, lalu kukus hingga matang kira-kira 35 menit.
4. Setelah dikukus, lalu gorenglah pepes hingga daunnya berwarna cokelat.
5. Angkatlah dan sajikan.



Sumber: www.sheuban.wordpress.com

Gadon Jamur kuping

Bahan:

200 gram jamur kuping segar, diiris halus
2 buah tahu ukuran sedang
1 batang daun bawang, diiris halus
2 butir telur
150 ml santan
2 lembar daun salam
Daun pisang secukupnya (untuk membungkus)

Bumbu:

7 butir bawang merah
3 siung bawang putih
2 sendok teh ketumbar
1 ruas ibu jari gula merah
12 buah cabai rawit utuh
1 sendok teh garam

Cara membuat:

1. Aduklah semua bahan hingga tercampur rata (kecuali cabai rawit dan daun pisang).
2. Haluskan semua bumbu. Kemudian, tambahkan bumbu halus tersebut ke dalam campuran bahan. Aduklah hingga menjadi adonan gadon yang tercampur rata.
3. Ambillah satu sendok makan adonan gadon. Tambahkan cabai rawit utuh di atasnya dan bungkus dengan daun pisang, lalu semat bungkusan tersebut dengan lidi.
4. Kukuslah adonan gadon yang dibungkus daun pisang hingga matang.
5. Gadon jamur kuping siap disajikan.



Botok Jamur Tiram

Bahan:

250 gram jamur tiram, disuwir-suwir
250 gram kelapa muda, diparut kasar
Daun pisang secukupnya (untuk membungkus)

Bumbu:

10 buah cabai rawit
2 buah cabai merah
2 siung bawang putih
2 ruas kencur
2 lembar daun jeruk purut
½ sendok teh terasi
Garam secukupnya
½ sendok teh gula pasir

Cara membuat:

1. Haluskan semua bumbu.
2. Kemudian, campurlah suwiran jamur tiram dan kelapa parut dengan bumbu halus. Selanjutnya, aduk-aduklah hingga semua bahan tercampur rata dengan bumbu halus dan menjadi adonan botok jamur tiram.
3. Ambillah selembar daun pisang. Kemudian, taruhlah 2 sendok makan adonan botok jamur tiram di atasnya. Tambahkan 1 cabai rawit utuh di atas adonan botok. Kemudian, bungkus botok jamur tiram dan semat daun dengan lidi.
4. Kukuslah hingga botok jamur tiram matang.



Garang Asem Jamur Tiram

Bahan:

200 ml jamur tiram

200 ml santan kental

Daun pisang secukupnya (untuk membungkus)

Bumbu:

5 siung bawang putih, diiris halus

6 buah bawang merah, diiris halus

100 gram cabai hijau, diiris-iris menyerong

100 gram belimbing wuluh, diiris-iris bulat

3 lembar daun salam, diiris-iris

1 ruas lengkuas, diiris-iris halus

Garam secukupnya

Cara membuat:

1. Jamur tiram dicuci hingga bersih, lalu disuwir-suwir sesuai selera.
2. Kemudian, campurlah jamur tiram dengan irisan bawang putih, bawang merah, cabai hijau, dan garam. Selanjutnya, aduk-aduklah hingga tercampur rata dan menjadi adonan garang asem.
3. Ambillah selembar daun pisang dan taruhlah di atasnya satu iris lengkuas, 1 iris daun salam, 1 sendok adonan garang asem jamur tiram, serta 1 sendok santan.
4. Bungkuslah campuran garang asem tersebut dan semat daunnya dengan lidi.
5. Kukuslah bungkusan garang asem tersebut hingga matang.



Asam Manis Jamur Kuping

Bahan:

300 gram jamur kuping segar, diiris-iris
100 gram wortel, diiris seperti korek api
100 gram batang sawi hijau, diiris-iris
100 gram nanas, diiris kecil

Bumbu:

5 buah bawang merah, diiris tipis
3 siung bawang putih, diiris tipis
1 buah bawang bombai, diiris tipis bulat
50 gram cabai merah besar, diiris serong
50 gram cabai hijau besar, diiris serong
5 sendok makan saus tomat
5 sendok makan saus sambal
4 sendok makan minyak goreng (untuk menumis)
100 ml air
Gula pasir secukupnya
Garam secukupnya



Cara membuat:

1. Panaskan minyak, lalu tumis irisan bawang merah, bawang putih, dan bawang bombai hingga harum. Kemudian, masukkan jamur kuping ke dalam tumisan dan masak sampai layu.
2. Tambahkan irisan cabai merah dan cabai hijau, wortel, dan batang sawi hijau, serta sedikit air ke dalam masakan, lalu aduklah hingga rata.
3. Selanjutnya, masukkan saus tomat, saus sambal, gula pasir, dan garam. Aduklah hingga semua bahan matang.
4. Kemudian, masukkan nanas dan aduk sebentar hingga nanas sedikit layu.
5. Angkatlah dan sajikan.

Asem-Asem Jamur Kuping

Bahan:

250 gram jamur kuping segar, diiris-iris
100 gram daging, diiris kotak-kotak
100 gram buncis, diiris bulat-bulat
100 gram wortel, diiris kotak-kotak
1 buah tomat, diiris vertikal tipis

Bumbu:

5 buah bawang merah, diiris tipis
3 siung bawang putih, diiris tipis
50 gram cabai hijau besar, diiris bulat-bulat
2 lembar daun salam
2 cm lengkuas, dimemarkan
3 sendok teh air asam (dari 1 sendok makan asam jawa ke dalam 3 sendok teh air)
1 sendok teh gula jawa
Garam secukupnya
200 ml air
3 sendok makan kecap manis

Cara membuat:

1. Tumislah bawang putih, bawang merah, daun salam, dan lengkuas sampai berbau harum.
2. Masukkan semua bahan dan aduklah hingga rata. Kemudian tambahkan air dan rebuslah sampai mendidih. Sebaiknya daging dimasukkan terlebih dahulu. Setelah beberapa saat, masukkan bahan yang lain secara berurutan mulai dari yang bertekstur paling keras.
3. Masukkan gula jawa, garam, kecap manis, dan air asam ke dalam rebusan bahan. Aduklah sampai bahan rata dan bumbu meresap.
4. Sajikan dalam keadaan hangat.



Asam Manis Jamur Tiram

Bahan:

100 gram udang cincang
100 gram daging ayam cincang
50 gram jamur tiram
1 kotak kecil tahu putih, dipotong dadu kecil
2 butir telur ayam, dikocok lepas
1300 cc air kaldu ayam
Daun seledri secukupnya, diiris dan diperas
Cabai potong secukupnya

Bumbu:

2 sendok teh minyak wijen
2 sendok makan kecap ikan
2 sendok makan kecap asin
1 sendok teh lada
1 sendok teh cuka beras
2 sendok makan kaldu ayam bubuk
2 sendok makan tepung sagu, dicairkan

Cara membuat:

1. Tumislah daging ayam dan udang sampai berubah warna.
2. Kemudian, masukkan semua bumbu kecuali sagu cair. Selanjutnya, aduk hingga rata.
3. Masukkan jamur dan tahu ke dalam masakan, lalu tuangi air. Selanjutnya, masukkan cuka beras.
4. Setelah kuah dalam masakan tersebut mendidih, masukkan telur ayam kocok dan aduk dengan cepat.
5. Kemudian, masukkan sagu cair dan biarkan sampai agak mengental.
6. Biarkan kuah sampai mendidih, lalu angkat.
7. Sajikan dengan irisan daun seledri dan cabai potong.



Tongseng Jamur

Bahan:

200 gram jamur tiram, diiris
100 gram jamur merang, diiris

Bumbu:

4 buah bawang merah, diiris tipis
2 buah cabai rawit
1 buah tomat, dibelah menjadi dua bagian
Kuah gulai santan
2 lembar kubis
Kecap secukupnya

Cara membuat:

1. Tumislah irisan bawang merah, cabai rawit, dan tomat hingga layu.
2. Kemudian, masukkan irisan jamur tiram, jamur merang, dan kubis ke dalam tumisan.
3. Setelah masakan cukup matang, tambahkan kuah gulai santan dan kecap sebagai penambah cita rasa masakan. Setelah matang, angkatlah masakan. Tongseng jamur pun siap disajikan.



Jamur Kuping Bumbu Kuning

Bahan:

250 gram jamur kuping segar
200 ml santan encer
100 ml santan kental
1 lembar daun salam
1 batang serai
1 sendok makan air asam jawa (dari 1 sendok makan asam jawa yang dilarutkan dalam 1 sendok makan air)
½ sendok teh garam (secukupnya)
¼ sendok teh merica bubuk
3 sendok makan minyak sayur (untuk menumis)



Bumbu:

7 buah bawang merah
2 siung bawang putih
5 buah cabai merah
2 cm kunyit
1 cm lengkuas
5 butir kemiri, disangrai

Cara membuat:

1. Haluskan semua bahan bumbu, lalu tumis sambil diaduk hingga berbau harum. Tambahkan daun salam dan serai. Kemudian, aduk tumisan hingga rata.
2. Masukkan jamur kuping ke dalam tumisan, lalu aduklah hingga rata.
3. Tuang santan encer, garam, dan merica ke dalam tumisan. Aduklah sampai bumbu meresap. Kemudian, masukkan santan kental dan air asam jawa. Aduklah kembali sampai mendidih dan santan mengental.
4. Angkatlah jamur kuping bumbu kuning dan sajikan.

Rendang Jamur

Bahan:

250 gram jamur kancing
300 ml santan
Minyak goreng
2 lembar daun jeruk
1 lembar daun salam
1 batang serai
1 sendok teh garam
½ sendok teh gula pasir

Bumbu:

3 buah cabai merah, dibuang bijinya
3 buah bawang merah
2 siung bawang putih
2 butir kemiri
5 potong lengkuas
½ sendok teh ketumbar
¼ sendok teh merica

Cara membuat:

1. Bahan bumbu dihaluskan dan ditumis hingga harum.
2. Kemudian, masukkan daun salam, daun jeruk, serai, garam, dan gula pasir ke dalam tumisan.
3. Tuangkan santan ke dalam masakan, lalu aduk hingga mendidih.
4. Kemudian, masukkan jamur dan masak sampai kental dan berminyak.



Balado Jamur Kuping

Bahan:

500 gram jamur kuping segar, direbus lalu diiris-iris

Bumbu:

½ sendok teh merica bubuk

½ sendok teh gula pasir

2 sendok teh garam

5 lembar daun jeruk

2 sendok makan air asam jawa (dari 1 sendok teh asam jawa dilarutkan ke dalam 2 sendok makan air)

300 ml air

2 sendok makan minyak goreng (untuk menumis)

Bumbu halus:

3 siung bawang putih

9 buah bawang merah

10 buah cabai merah

1 buah tomat, diiris

Cara membuat:

1. Tumislah bumbu halus sampai harum. Setelah itu, masukkan bumbu yang lain satu per satu. Kemudian, aduklah tumisan sampai rata.
2. Tambahkan jamur kuping ke dalam tumisan, lalu aduklah kembali.
3. Tuangkan air ke dalam wajan. Setelah air mengering, tambahkan dua sendok makan air asam jawa.
4. Aduklah masakan hingga rata. Setelah matang, angkatlah dan balado jamur kuping pun siap disajikan.



Rica-Rica Jamur Kuping

Bahan:

250 gram jamur kuping segar, diiris menurut selera

Bumbu:

4 buah bawang merah, diiris tipis

2 lembar daun jeruk nipis

1 batang serai, dimemarkan

1 lembar daun pandan

Garam secukupnya

½ sendok teh gula pasir

100 ml air

3 sendok makan minyak sayur (untuk menumis)

Bumbu halus:

4 siung bawang putih

10 buah cabai rawit hijau

10 buah cabai rawit merah

Cara membuat:

1. Panaskan minyak, lalu tumislah bawang merah dan bumbu halus sampai harum.
2. Tambahkan daun jeruk, serai, dan daun pandan ke dalam tumisan bawang, lalu aduklah hingga rata.
3. Masukkan jamur kuping, air, garam, gula pasir, dan jeruk nipis ke dalam tumisan. Aduklah sampai bumbu meresap dan matang ke dalam jamur kuping.
4. Setelah matang, angkatlah rica-rica jamur kuping dan sajikan.



Tofu Jamur Kuping

Bahan:

200 gram jamur kuping segar, diiris halus
2 batang daun bawang
100 gram wortel, diparut kasar
400 gram tahu putih, dihancurkan
4 butir telur
2 sendok teh garam, secukupnya
1 sendok teh merica bubuk
3 siung bawang putih, dicincang halus

Bahan pelapis:

100 gram tepung roti
2 butir telur, dikocok
Minyak goreng secukupnya (untuk menggoreng)

Cara membuat:

1. Campurkan semua bahan, lalu diaduk hingga rata.
2. Tuangkan adonan ke dalam cetakan bulat panjang, lalu padatkan.
3. Selanjutnya, kukuslah adonan selama 30 menit.
4. Setelah adonan dingin, irislah adonan setebal 1 cm.
5. Kemudian, celupkan adonan ke dalam telur kocok dan gulingkan ke tepung roti.
6. Gorenglah adonan yang telah digulingkan dalam tepung ke dalam minyak panas hingga warnanya menjadi kuning kecokelatan.
7. Sajikan dengan cabai rawit atau saus sambal jika suka.



Jamur Tiram Masak Petis

Bahan:

- 250 gram jamur tiram, diiris-iris
- 100 gram udang kupas
- 1 lembar daun salam
- 2 cm lengkuas, dimemarkan
- 100 ml kaldu
- 2 sendok makan minyak goreng (untuk menumis)

Bumbu:

- 2 buah cabai merah
- 3 buah cabai rawit
- 2 siung bawang putih
- 5 buah bawang merah
- Garam secukupnya
- 20 gram gula merah
- 2 sendok makan petis

Cara membuat:

1. Haluskan semua bumbu. Kemudian, tumislah bumbu halus, daun salam, dan lengkuas hingga berbau harum, lalu tambahkan udang.
2. Aduk-aduklah olahan sampai udang berubah warna. Kemudian, masukkan jamur tiram dan petis ke dalam olahan. Aduk-aduklah kembali hingga jamur layu dan tercampur rata.
3. Tuangi masakan dengan kaldu, lalu masaklah sampai bumbu meresap. Setelah matang, angkat dan sajikan.



Mi Kangkung Jamur Merang

Bahan kuah:

200 gram tulang ayam
2.000 ml air

Bahan:

250 gram dada ayam fillet, dipotong kotak 1 cm
100 gram udang kupas, dicincang kasar
50 gram jamur merang, dibelah dua
3 sendok makan saus tiram
4 sendok teh kecap manis
½ sendok teh garam
1.800 ml air kaldu
2 sendok makan minyak untuk menumis

Bumbu halus:

5 siung bawang putih
3 buah cabai merah
3 buah ebi, direndam dan dimemarkan

Bahan sambal:

10 buah cabai rawit merah
3 buah cabai merah
3 siung bawang putih
¼ sendok teh garam
1/8 sendok teh gula pasir
1 sendok makan air

Bahan pelengkap:

500 gram mi ayam, diseduh
175 gram taoge panjang, diseduh
175 gram kangkung, direbus
21 butir telur puyuh rebus
4 buah jeruk limau
2 ½ sendok makan air panas



Sumber: www.marthafamelyna.wordpress.com

Cara membuat:

1. Kaldu:
Rebus tulang ayam dan air sampai berkaldu. Kemudian, saring kaldu tersebut dan takar sebanyak 1.800 ml. Setelah itu, rebuslah lagi kaldu yang telah disaring sampai mendidih.
2. Tumislah bumbu halus sampai harum dan matang, lalu tambahkan udang dan dada ayam fillet. Aduk sampai masakan berubah warna.
3. Masukkan jamur merang, saus tiram, kecap manis, merica, gula, dan garam ke dalam masakan. Aduk hingga rata.
4. Tuangkan air kaldu, lalu masaklah sampai kuah mendidih.
5. Sambal:
Rebuslah cabai rawit merah, cabai merah, dan bawang putih. Kemudian, angkat dan tiriskan cabai dan bawang tersebut. Setelah cabai dan bawang dihaluskan, tuangi air panas, garam, dan gula. Kemudian, aduk hingga rata.
6. Sajikan mi dengan tumisan ayam, taoge, kangkung, telur puyuh, dan sambal. Siramlah mi dan bahan lainnya dengan kuah, lalu taburi dengan bawang merah goreng dan air jeruk limau.

Orak-Arik Telur Sayuran

Bahan:

- 3 butir telur
- ¼ sendok teh garam
- 2 sendok makan air
- 6 buah bawang merah, diiris tipis
- 3 buah ebi, dimemarkan
- 1 buah wortel, dipotong sebesar korek api
- 100 gram taoge
- 8 buah jamur merang, dipotong menjadi dua
- 50 ml air
- 1 blok kaldu ayam
- ¼ sendok teh garam
- 2 sendok makan minyak untuk menumis

Cara membuat:

1. Kocok lepas campuran telur, garam, dan air. Buatlah orak-arik telur, lalu angkat. Sisihkan orak-arik telur tersebut.
2. Kemudian, tumis bawang merah sampai harum. Tambahkan ebi, lalu tumis sampai harum.
3. Masukkan wortel, taoge, dan jamur merang ke dalam tumisan, lalu tumis sampai layu.
4. Masukkan orak-arik telur ke dalam tumisan sayuran. Aduk hingga rata, tuangi air, lalu aduk kembali hingga rata.
5. Tambahkan kaldu blok dan garam, lalu masak sampai matang.



Sumber: www.marthafamelyna.wordpress.com

Bakmi Goreng Spesial

Bahan:

1 bungkus mi telur
3 buah jamur *shiitake*, direndam dan diiris
1 buah wortel
10 ekor udang
5 buah bakso udang
5 buah bakso ikan
1 buah bakso ikan goreng
7 butir telur puyuh kaleng
Sedikit tauge

Bumbu:

5 siung bawang putih
1 sendok teh minyak wijen
2 sendok makan saus tiram
Kecap asin dan kecap manis secukupnya
Garam dan merica secukupnya

Cara membuat:

1. Panaskan minyak goreng dan minyak wijen, lalu tumis bawang putih sampai wangi.
2. Setelah itu, masukkan udang, bakso, jamur, dan wortel ke dalam tumisan. Tumis sebentar hingga udang berwarna kemerahan.
3. Kemudian, masukkan tauge dan mi telur. Selanjutnya, masukkan kecap asin, kecap manis, dan merica. Aduk-aduklah hingga rata.
4. Setelah masak, angkatlah dan hidangkan selagi hangat.



Sumber: khiuk.multiply.com

Fuyung Hai Jamur Kuping

Bahan:

100 gram jamur kuping segar
4 butir telur, dikocok
½ buah bawang bombai, diiris tipis
1 batang daun bawang, diiris tipis
¼ sendok teh merica bubuk
Garam secukupnya
6 sendok makan minyak goreng

Bahan saus:

5 sendok makan saus tomat
200 ml air
3 sendok makan gula pasir
100 gram jamur kuping, diiris kotak-kotak kecil
1 sendok makan tepung maizena, dilarutkan dalam sedikit air

Cara membuat:

1. Cara membuat saus:
Campurkan semua bahan saus kecuali larutan maizena, lalu biarkan hingga mendidih. Setelah mendidih, tuangkan larutan maizena, lalu masak hingga saus mengental. Kemudian, angkat saus dan sisihkan.
2. Untuk membuat fuyung hai, campurkan semua bahan kecuali minyak goreng, lalu aduk hingga rata.
3. Panaskan minyak, lalu tuangkan campuran bahan dan dadar hingga matang.
4. Sajikan fuyung hai jamur kuping dengan saus di atasnya.



Omelet Jamur

Bahan:

- 4 butir telur ayam
- 4 sendok makan susu segar
- 100 gram jamur *shiitake* segar/jamur kancing segar, diiris halus
- 1 sendok makan mentega

Bumbu:

- ½ sendok makan saus *Barbeque*
- 1 sendok makan bawang bombai, dicincang
- ½ sendok teh merica bubuk
- 1 sendok teh garam

Cara membuat:

1. Kocoklah telur bersama susu dan bumbu hingga tercampur rata.
2. Panaskan wajan dadar dan lelehkan mentega. Kemudian, tuangkan sebagian adonan telur ke dalam wajan dan ratakan.
3. Taburi adonan telur dengan irisan jamur segar. Kemudian, masak hingga matang.
4. Jika suka omelet yang permukaannya kering, balikkan omelet dan masak hingga kering atau panggang sebentar dalam oven dengan api atas.
5. Angkatlah omelet yang telah dipanggang. Kerjakan sisa adonan sama dengan cara tadi.
6. Sajikan hangat dengan saus cabai atau saus tomat botolan sesuai selera.



Sumber: www.kumpulan-resep-resep-masakan.blog...mur.com

Dadar Shiitake

Bahan:

100 gram jamur *shiitake*, diiris tipis
5 butir telur ayam
50 gram bawang putih, dicincang halus
2 buah cabai merah tanpa biji, diiris halus
1 batang daun bawang, diiris halus
Garam dan merica secukupnya

Cara membuat:

1. Tumislah bawang putih hingga layu, lalu masukkan jamur *shiitake*. Aduklah jamur dan tumisan bawang tersebut hingga rata, lalu sisihkan.
2. Kocoklah telur, lalu tambahkan garam dan merica.
3. Masukkan tumisan bawang putih, jamur, dan sisa bahan lainnya ke dalam kocokan telur, lalu aduk hingga rata.
4. Goreng adonan hingga matang dan sajikan selagi hangat.



Lumpia Udang Jamur Shiitake

Bahan:

50 gram jamur *shiitake* kering,
direndam dengan air panas dan
diiris halus memanjang
2 sendok makan minyak untuk
menumis
3 siung bawang putih, dicincang
halus
200 gram udang kecil, dikupas
100 gram tauge, dibersihkan
1 butir kaldu padat rasa ayam,
diremas-remas
1 sendok makan kecap manis
½ sendok teh minyak wijen
½ sendok teh saus tiram
½ sendok teh merica bubuk
½ sendok teh tepung maizena,
dilarutkan dengan sedikit air
20 buah kulit lumpia ukuran 12x12 cm
500 ml minyak untuk menggoreng



Sumber: www.saratmanfaat.com

Cara membuat:

1. Tumislah bawang putih hingga harum. Masukkan jamur *shiitake*, udang, dan tauge ke dalam tumisan. Kemudian, aduklah hingga tumisan berubah warna.
2. Kemudian, tambahkan kaldu padat, kecap manis, minyak wijen, saus tiram, dan merica bubuk sambil diaduk rata.
3. Tuangi larutan maizena ke dalam masakan, lalu aduklah hingga kental. Kemudian, angkat dan dinginkan masakan.
4. Isilah tiap lembar kulit lumpia dengan 1 sendok makan adonan isi. Gulung lumpia hingga rapi dan padat, lalu rekatkan ujungnya dengan air.
5. Gorenglah lumpia dalam minyak panas sampai berwarna kuning kecokelatan.
6. Setelah matang, angkatlah lumpia dan tiriskan. Sajikan lumpia udang jamur selagi hangat.

Risoles Jamur Kuping

Bahan:

1 bungkus mi soun (dalam bungkus yang kecil), direndam dan dipotong-potong kira-kira 6 cm
Segenggam jamur kuping kering, direndam air panas dan diiris-iris memanjang
1 buah wortel agak besar, diiris dadu kecil
2 buah sosis, diiris bentuk korek api agak besar
Minyak agak banyak untuk menggoreng
1 putih telur untuk merekatkan kulit risoles
250 gram tepung terigu
200 gram tepung panir
600 ml air
50 gram margarin

Isi:

Satu bungkus mi soun (bungkus yang kecil) direndam dalam air panas sampai lunak. Setelah itu, dipotong-potong kira-kira 6 cm
Segenggam jamur kuping kering direndam dengan air panas, lalu diiris-iris memanjang
1 buah wortel agak besar, diiris dadu kecil
2 buah sosis, diiris bentuk korek api agak besar

Bumbu halus:

3 buah bawang merah
2 siung bawang putih
Gula secukupnya
Garam secukupnya
Merica bubuk secukupnya.

Kulit Risoles:

250 gram tepung terigu
2 butir telur
50 gram margarin, dilelehkan
 $\frac{3}{4}$ sendok teh garam
600 ml air

Pelapis:

3 putih telur, dikocok lepas
200 gram tepung panir



Sumber: bonitofood.blogspot.com

Cara membuat:

1. Bahan Isi:
Tumislah bumbu halus hingga harum, lalu masukkan wortel dan jamur kuping. Aduklah hingga rata dan masak kira-kira 2–3 menit. Kemudian, masukkan sosis dan mi soun. Aduklah hingga rata dan masak hingga matang, lalu sisihkan.
2. Bahan Kulit:
Campurkan semua bahan kulit, lalu aduk hingga rata. Pastikan jangan sampai ada butiran-butiran tepung di dalam adonan. Panaskan sedikit minyak, lalu ambil adonan secukupnya dan tuang ke dalam wajan sambil dibuat dadar. Biarkan hingga matang. Angkat adonan yang telah digoreng, lalu dinginkan.
3. Kemudian, ambil satu lembar kulit. Isilah kulit tersebut dengan satu sendok bahan isi. Lipat kedua sisinya, lalu gulung dan rekatkan ujungnya dengan putih telur.
4. Celupkan risoles ke dalam kocokan putih telur, lalu guling-gulingkan ke tepung panir.
5. Gorenglah hingga risoles berwarna kuning kecokelatan, lalu angkat dan tiriskan.
6. Sajikan dengan saus sambal botolan atau cabai rawit hijau.

Perkedel Jamur

Bahan:

500 gram kentang kupas, dipotong-potong dan digoreng
½ bungkus (45 gram) tepung
1 tangkai daun seledri, diiris halus
75 gram daging giling
100 gram jamur merang, dicincang dan ditumis sebentar
75 gram air
Minyak untuk menggoreng secukupnya
2 butir telur, dikocok lepas

Cara membuat:

1. Haluskan kentang yang sudah digoreng selagi panas.
2. Setelah halus, campurkan kentang dengan tepung, daun seledri, daging giling, jamur merang, dan air. Kemudian, aduk hingga rata.
3. Selanjutnya, adonan dibentuk bulat pipih agak besar. Kemudian, celupkan bulatan adonan ke dalam kocokan telur.
4. Gorenglah bulatan adonan ke dalam minyak yang sudah dipanaskan di atas api sedang sampai matang.



Sumber: www.inforesep.com

Siomay Jamur

Bahan:

2 buah jamur *shiitake* segar,
dicincang
200 gram udang, dicincang
kasar
200 gram daging ayam,
dicincang
3 buah bawang merah,
dicincang dan ditumis dengan
2 sendok makan minyak
goreng
3 sendok makan tepung sagu
1 putih telur
½ sendok teh garam
¼ sendok teh merica bubuk
1 sendok makan gula pasir
1 sendok teh kecap asin
1 sendok makan minyak wijen
20 buah kulit pangsit, dipotong
bentuk bulat berdiameter 7 cm



Sumber: www.ayuko.wordpress.com

Hiasan:

Satu kuning telur dicampur dengan 2 sendok makan tepung sagu, 1 sendok teh tepung terigu, ¼ sendok teh garam, diaduk hingga rata. Tambahkan sedikit pewarna merah dan kuning, lalu diaduk hingga rata.

Cara membuat:

1. Campurlah udang dengan daging ayam, lalu diaduk hingga rata. Tambahkan tumisan bawang merah dan aduk kembali hingga rata.
2. Masukkan tepung sagu, telur, garam, merica, gula pasir, kecap asin, dan minyak wijen. Kemudian, tambahkan jamur *shiitake* dan aduk hingga rata.
3. Ambil selembar kulit pangsit, lalu taruhlah 1 sendok makan adonan isi dan bentuk menyerupai siomay. Lakukan terus hingga semua pangsit habis dibentuk.
4. Kemudian, masukkan adonan hiasan ke dalam kantung plastik hias dan semprotkan di atas siomay.
5. Kukus siomay selama 15 menit hingga matang, lalu angkat. Selagi panas, olesi dengan minyak goreng.
6. Sajikan hangat dengan saus cabai botol.

Keripik Jamur Tiram

500 gram jamur tiram
225 gram tepung beras
50 ml air
500 ml minyak goreng

Bumbu halus:

6 siung bawang putih
1 sendok makan ketumbar
1 sendok teh garam

Cara membuat:

1. Bersihkan jamur tiram, lalu dicuci hingga bersih. Setelah itu, irislah tipis dan sisihkan.
2. Kemudian, campur bumbu halus dengan air dan diaduk rata. Campurkan bumbu halus tersebut dengan jamur, ratakan, dan diamkan lebih kurang 20 menit sampai bumbu meresap.
3. Selanjutnya, tiriskan jamur berbumbu sambil agak diperas agar tidak terlalu basah. Kemudian, balurkan jamur dengan tepung beras sampai rata. Gorenglah sedikit-sedikit sampai matang dan kering.



Sumber: www.iklanwebid.com

Keripik Jamur Merang

Bahan:

500 gram jamur merang
225 gram tepung beras
50 ml air
500 ml minyak goreng

Bumbu halus:

6 siung bawang putih
1 sendok makan ketumbar
1 sendok teh garam

Cara membuat:

1. Cucilah jamur hingga bersih, lalu diiris tipis dan sisihkan.
2. Campurlah bumbu halus dengan air dan aduklah hingga rata, lalu masukkan jamur. Ratakan bumbu halus tersebut dengan jamur, lalu diamkan kira-kira 20 menit sampai bumbu meresap.
3. Tiriskan jamur berbumbu sambil agak diperas agar tidak terlalu basah. Balurkan jamur dengan tepung beras sampai rata, lalu digoreng sedikit-sedikit sampai matang dan kering.



Sumber: archive.kaskus.com

Crispy Jamur Tiram

Bahan:

5 lembar jamur tiram segar
1 butir telur utuh/air matang biasa
1/4 sendok teh garam halus
75 gram tepung terigu dengan protein sedang
20 gram tepung maizena
2 gram *baking powder*
Minyak goreng, secukupnya

Cara membuat:

1. Kocok lepas telur utuh, lalu sisihkan.
2. Kemudian, jamur tiram segar dipotong-potong memanjang.
3. Selanjutnya, aduklah bahan kering hingga merata.
4. Celupkan potongan jamur tiram segar ke dalam kocokan telur dan air. Kemudian, digoreng.



Sumber: www.kedaikuistanaku.blogspot.com

Glosarium

antioksidan	: zat yang menghambat proses oksidasi terhadap sistem atau penyusun utama sistem
aronan	: beras yang sudah direbus setengah matang yang siap untuk dikukus
cincang	: potong atau iris halus
ekstrak	: sari
ekstraksi	: pemisahan dari suatu bahan dari campurannya, biasanya menggunakan pelarut
enzim	: molekul protein yang kompleks yang dihasilkan oleh sel hidup dan bekerja sebagai katalisator dalam berbagai proses kimia di tubuh makhluk hidup
fermentasi	: peragian
herbal	: hal-hal yang berkaitan dengan herba
kemoterapi	: pencegahan dan penyembuhan terhadap suatu penyakit dengan memasukkan bahan kimia ke dalam tubuh
menabalkan	: mengumumkan penobatan raja
pasta	: bahan makanan yang dibuat dari tepung terigu dicampur air dan telur, bentuknya bermacam-macam, ada yang pipih panjang seperti lembaran dan ada yang bulat panjang seperti pipa
radikal bebas	: molekul yang kehilangan elektron sehingga menjadi tidak stabil dan selalu berusaha mengambil elektron dari molekul atau sel-sel lain, dihasilkan dari hasil metabolisme tubuh dan faktor eksternal
sangrai	: menggoreng tanpa minyak
tekstur	: ukuran dan susunan bagian suatu benda
uleni	: melumatkan adonan penganan dengan menggunakan tangan



Daftar Pustaka

- Aura, No. 171, November 2008
Aura, No. 278, 30 Desember 2009
Dati, Madame. 25 *Macam Olahan Lezat Jamur Kuping*. Yogyakarta: Kanisius
_____. 25 *Macam Olahan Lezat Jamur Tiram*. Yogyakarta: Kanisius
Djarajah, Nunung Marlina dkk. 2005. *Budi Daya Jamur Kuping*. Yogyakarta: Kanisius.
Hadibroto, Cherry, Nies Kartohadiprodjo, Hayatinufus A. L. Tobing, dan Linda Adimidjaja. 2009. *Masakan Indonesia*. Jakarta: Gramedia.
_____. 2004. *Hidangan Sebulan Seri 3*. Jakarta: Media Boga Utama
Munawaroh, B dkk. 2007. *Variasi Masakan Jawa*. Jakarta: Kawan Pustaka.
Suhardiman, P. 1998. *Jamur Shiitake*. Yogyakarta: Kanisius
Suharjo, Enjo. 2007. *Budi Daya Jamur Merang dengan Media Kardus*. Jakarta: Agromedia Pustaka.
Supriyanti, Ny. 2002. *Resep Masakan Koleksi Dapur Nusantara*. Pustaka Media.
Suriawiria, Unus H. 2002. *Budi Daya Jamur Tiram*. Yogyakarta: Kanisius.
Susmayati, Ny dkk. 1992. *Aneka Masakan Betawi, Sunda, dan Jawa*. Jakarta: Rineka Cipta.
Widiyastuti, Budi. 2001. *Budi Daya Jamur Kompos*. Jakarta: Swadaya.
Y. A., Cahyana dkk. 2006. *Jamur Tiram*. Jakarta: Swadaya.
www.ayuko.wordpress.com, diunduh 21 Juni 2010
www.azrita.multiply.com, diunduh 21 Juni 2010
www.bonitofood.blogspot.com, diunduh 22 Juni 2010
www.gerekkita.wordpress.com, diunduh 21 Juni 2010
www.gudangmasakan.blogspot.com, diunduh 22 Juni 2010
www.herlianacarolina.blogsome.com, diunduh 22 Juni 2010
www.iloapp.fajaru.com, diunduh 22 Juni 2010
www.indorecipe.com, diunduh 21 Juni 2010
www.inforesep.com, diunduh 21 Juni 2010
www.jurnalharianku.blog.frienster.com, diunduh 21 Juni 2010
www.kedaikuistanaku.blogspot.com, diunduh 21 Juni 2010
www.keluarganurhadi.blogsome.com, diunduh 22 Juni 2010
www.khiuk.multiply.com, diunduh 22 Juni 2010
www.kolomkita.detik.com, diunduh 21 Juni 2010
www.kuliner.ilmci.com, diunduh 22 Juni 2010
www.kulineronline.wordpress.com, diunduh 22 Juni 2010
www.kumpulan-resep-resep-masakan.blogspot.mur.html, diunduh 21 Juni 2010
www.marthafamelyna.wordpress.com, diunduh 21 Juni 2010
www.sinarcerah.wordpress.com, diunduh 29 Juni 2010
www.sister.imsa.us, diunduh 22 Juni 2010
www.supjagungmanis.blogspot.com, diunduh 21 Juni 2010
www.vilimo.multiply.com, diunduh 22 Juni 2010
www.wisnuvegetarian.organik.wordpress, diunduh 21 Juni 2010

Aneka Masakan dari *Jamur*

● Jenis ● Manfaat ● Hasil Olahan



Kita telah mengenal jamur yang dikonsumsi sebagai bahan pangan. Dahulu, jamur pangan diperoleh dengan cara mengumpulkan jamur yang tumbuh liar pada musim penghujan. Namun, saat ini jamur pangan telah dibudidayakan untuk kepentingan komersial, seperti jamur merang, jamur tiram, jamur kancing, jamur kuping, jamur shiitake, dan jamur maitake.

Jamur mempunyai nilai gizi tinggi, terutama kandungan proteinnya. Sementara itu, kandungan lemak jamur cukup rendah antara 1,08-9,4 persen (berat kering) dan terdiri atas asam lemak bebas mono ditriglieserida, sterol, dan phoshpolipida. Jamur juga merupakan sumber vitamin dan mineral. Karena nilai gizi yang terkandung dalam jamur itulah, kini masyarakat mulai melirik jamur untuk dijadikan menu masakan. Jamur dapat dimasak menjadi menu masakan yang lezat, yang tidak kalah dengan masakan dari daging.

Dalam buku ini akan dipaparkan manfaat jamur bagi kesehatan, di antaranya mengobati penyakit diabetes, kekurangan darah, tekanan darah tinggi, gangguan hati, gangguan ginjal, kanker, dan AIDS. Selain itu, Anda juga dapat mencoba berbagai macam resep masakan dari bahan jamur, misalnya satai, tongseng, rica-rica, dan garang asem. Marilah memulai mengonsumsi jamur demi kesehatan Anda!