

Buku Menu Makanan UNTUK LANSIA



CV. Jasmine
Gumpang Agung III No. C.5, Gumpang, Kartasura, Sukoharjo
Telp/Fax: 0271-7894363/0271-7881989
Website: www.jasmine.co.id;
email: jasminesolooke@gmail.com

ISBN 978-602-6871-27-5



9 786026 871275



Diterbitkan Sebagai Upaya Meningkatkan Asupan Gizi pada Lansia
dalam Mewujudkan Kesehatan Lansia
dalam Pengabdian Kepada Masyarakat, Kerjasama Antara
Stikes PKU Muhammadiyah Surakarta dengan
Kementerian Riset Teknologi dan Pendidikan Tinggi (Kemristek Dikti)
Tahun 2016



BUKU MENU MAKANAN UNTUK LANSIA

**Diterbitkan sebagai upaya meningkatkan asupan gizi pada lansia
dalam mewujudkan kesehatan lansia**

**Dalam pengabdian kepada masyarakat, kerjasama antara Stikes PKU
Muhammadiyah Surakarta dengan Kementerian Riset Teknologi dan
Pendidikan Tinggi (Kemenristek Dikti)**

Tahun 2016

BUKU MENU MAKANAN UNTUK LANSIA

Cetakan I, September 2016
xii + 74 Hal., 21 x 16 cm

ISBN: 978-602-6871-27-5

TIM PENYUSUN

Ida Untari, SKM., M.Kes
Wijayanti, SST., M.Kes
Dewi Pratiwi KusumaWardani, S.Gz., M.Gizi

ITSPKU

CV JASMINE

Gumpang Agung III, No. C.5, RT 12/III,
Gumpang, Kartasura, Sukoharjo
Telp/Fax. (0271) 7894363, 7881989, HP. 08156713836
email: jasminesolooke@gmail.com

© Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruhnya dalam bentuk apapun, termasuk fotokopi, microfilm, e-book, da cetak, tanpa izin penerbit.

KEUTAMAAN MEMBERIKAN MAKAN

Nabi SAW bersabda, *“Tidak (sempurna) iman orang yang kenyang perutnya sedang tetangga sebelahnyanya kelaparan.”*
(HR al-Baihaqi).

“Orang yang gemar memberi makan orang lain disediakan baginya pintu khusus di surga yang tidak ada yang boleh memasukinya selain dirinya dan semisal dengannya”
(HR Thabrani)

“Tiga perkara siapa pun yang ada padanya, kelak akan dinaungi oleh Allah di bawah arsy-Nya pada hari tidak ada naungan kecuali naungan-Nya. Yaitu, berwudhu pada waktu cuaca dingin, mendatangi masjid meskipun gelap, dan memberi makan orang-orang yang kelaparan.”
(HR Abu Muslim al-Ashbahani).

DAFTAR ISI

	Halaman
Kata Pengantar	vii
Tim Penyunting.....	ix
Pendahuluan	x
Gizi Untuk Lansia	xii
I. ANEKA BUBUR	1
a. Bubur Mutiara	2
b. Bubur Ayam.....	3
c. Bubur Kentang Wortel	4
d. Bubur Pisang	4
e. Bubur Cream Kentang	5
f. Bubur Kacang Merah.....	6
g. Bubur Sagu Ubi	7
h. Bubur Singkong.....	8
i. Bubur Biji Salak Ubi Ungu.....	9
j. Bubur Sumsum	10
k. Bubur Jagung.....	10
l. Bubur Biji Salak Labu Kuning	11
m. Bubur Kacang Hijau	12
II. ANEKA SAYUR	12
a. Timlo solo	14
b. Sop Bakso	15
c. Bening Bayam	16

d.	Capcay	17
e.	Orak-arik Wortel Jagung	18
f.	Soto Ayam	19
g.	Sop Oyong	21
h.	Sup Kacang Hijau	22
i.	Sup Kacang Merah	23
j.	Cah Baby Buncis Daging Cincang	24
k.	Cah Brokoli Tomat	25
l.	Tumis Makaroni.....	26
m.	Tumis Terong dan Tofu Jepang	26
n.	Tumis Labu Siam	28
III. ANEKA LAUK		29
a.	Ikan Kakap Kuah Kuning Tanpa Santan	30
b.	Rolade Tahu Bayam Kukus	31
c.	Bergedel Kentang	32
d.	Pepes Tahu	33
e.	Tempe dan Tahu Bacem	34
f.	Pepes Ayam	35
g.	Rolade Daging	36
h.	Sate Lilit.....	37
i.	Botok Tahu Tanpa Kelapa.....	38
j.	Tahu Tempe Saus Tiram.....	39
k.	Ayam Kuah Kuning.....	40
l.	Ayam Suwir Serundeng.....	41
m.	Sup Ikan Gurame	41
IV. ANEKA MAKANAN RINGAN		43
a.	Roti jala isi pisang caramel.....	44
b.	Mochi Roll	45
c.	Dadar Gulung Polkadot	46
d.	Kue Talam	48
e.	Bolu Gulung.....	49

f.	Sosis Solo Kukus	50
g.	Bola-bola Kentang	51
h.	Kroket Singkong Isi Sayur.....	51
i.	Pastel Isi Bihun Sayur.....	53
j.	Puding Roti Jagung Manis	54
V.	ANEKA MINUMAN	55
a.	Sari Jeruk Hangat.....	56
b.	Wedang Tahu	56
c.	Wedang Ronde.....	57
d.	Wedang Asle.....	59
e.	Wedang Kacang Jahe Susu Coklat	59
f.	Wedang Ronde Jambu	60
g.	Bandrek Cincau Kelapa Muda.....	61
h.	Wedang susu Jahe Rempah	62
i.	Wedang Serai Asem	62
j.	Wedang Roti Tape	63
k.	Wedang Kacang Hijau	64
	Daftar pustaka	65

KATA PENGANTAR

Puji syukur Alhamdulillahirobbil'aalamin, tim penyusun mengucapkan rasa syukur ke hadirat Allah SWT yang selalu melimpahkan Rahmad dan HidayahNya sehingga mampu menyelesaikan buku yang berjudul Buku Menu Makanan Untuk Lansia

Pada saat ini penduduk lanjut usia di Indonesia telah mengalami peningkatan dari sebelumnya yaitu sekitar 24 juta dan tahun 2020 diperkirakan akan meningkat sekitar 30-40 juta jiwa. Dengan mengonsumsi makanan yang sehat, tepat, dan bergizi, para lansia bisa menjalani masa tuanya dengan lebih semangat, sehat, dan enerjik. Masa tua ditandai dengan penurunan kekuatan fisik, imunitas tubuh, penurunan kadar kepadatan tulang, penurunan massa otot, hingga penurunan kemampuan bernafas. Berikut ini beberapa makanan sehat yang bisa dikonsumsi oleh para lansia. Selain itu, buku ini disusun dengan harapan dapat digunakan menjadi buku pegangan dalam menyelenggarakan Posyandu Lansia dalam Pemberian Makanan Tambahan (PMT) dan konseling gizi baik di tingkat lokal dan nasional maupun internasional. Buku ini disusun oleh tim pengajar dari empat kompetensi yaitu kesehatan masyarakat, keperawatan, kebidanan dan ilmu gizi. Tersusunnya buku ini pula, merupakan kerjasama Stikes PKU Muhammadiyah Surakarta dengan Kementerian Riset Teknologi dan Pendidikan Tinggi (Kemenristek DIKTI) dalam

hibah pengabdian kepada masyarakat dalam skim IbM (Ipteks bagi Masyarakat) tahun anggaran 2016.

Kepada para kader, buku ini akan sangat membantu dalam pemahaman tentang penyusunan menu makanan bagi lansia sekaligus menjadi promotor untuk meningkatkan kesehatan lansia di Indonesia. Kepada para pengajar bidang kesehatan usia lanjut, buku ini juga dapat menjadi sumber bacaan dalam proses pembelajaran dalam penyusunan menu Pemberian Makanan Tambahan (PMT) bagi lansia, menjadi bahan atau materi dalam kegiatan pelatihan – pelatihan kader kesehatan lansia.

Akhir kata, semoga buku sederhana ini mendukung penyelenggaraan posyandu lansia sehingga khususnya dalam Pemberian Makanan Tambahan (PMT) dalam upaya ikut mensukseskan program pemerintah dalam mewujudkan Indonesia sehat, menuju lansia sehat dan mandiri.

Surakarta, September 2016
Ketua Tim Penyusun

Ida Untari, SKM., M.Kes.
NIDN. 0629037604

TIM PENYUSUN

Buku makanan untuk lansia ini merupakan buku yang disusun untuk membantu para kader kesehatan lansia dalam menyusun menu Pemberian Makanan Tambahan (PMT) dan memberikan konseling gizi guna meningkatkan kesehatan lansia di lingkungannya. Tersusunnya buku yang pertama ini akan digunakan dalam pelatihan kader posyandu lansia diawali di Kota Surakarta.

Buku ini juga dikonsultasikan kepada Dinas Kesehatan Kota bidang pemberdayaan masyarakat dan promosi kesehatan yang paling bertanggung jawab bidang kesehatan di wilayah kerjanya.

Tim penyusun adalah pakar bidang kesehatan masyarakat, bidang keperawatan, bidang ilmu gizi dan bidang kebidanan komunitas, dibawah pengawasan lembaga penelitian dan pengabdian masyarakat Stikes PKU Muhammadiyah Surakarta.

TIM PENYUSUN

Ida Untari, SKM., M.Kes

Wijayanti, SST., M.Kes

Dewi Pertiwi Dyah Kusudaryati, S.Gz., M.Gizi

PENDAHULUAN

Masa tua identik dengan menurunnya kesehatan, semangat, dan performa tubuh. Para lansia sering diidentik-kan dengan produktifitas dan aktivitas yang semakin me-nurun. Namun hal tersebut tidak sepenuhnya benar, dengan mengonsumsi makanan yang sehat, tepat, dan bergizi, para lansia bisa menjalani masa tuanya dengan lebih semangat, sehat, dan enerjik.

Salah satu upaya untuk meningkatkan kesehatan lansia di masyarakat adalah melalui usaha meningkatkan kualitas penyelenggaraan posyandu lansia serta pemberian asupan gizi pada lansia. Posyandu lansia dalam kegiatannya dititik beratkan pada upaya pencegahan penyakit dan upaya meningkatkan kondisi sehat pada lansia. Beberapa kegiatan yang dilaksanakan di posyandu adalah penimbangan berat badan, pengukuran tinggi badan, pemeriksaan tekanan darah, konseling sederhana, pemberian makanan tambahan (PMT), pemeriksaan darah sederhana, senam sehat bagi lansia, pembinaan mental spiritual dan masih ada beberapa kegiatan yang lainnya.

Agar dapat membantu para kader dilapangan dalam pem-berian makanan tambahan, maka disusunlah buku menu makanan untuk lansia. Buku ini disusun dalam rangka kegiatan pengabdian kepada masyarakat kerjasama antara Stikes PKU Muhammadiyah Surakarta dengan Kementerian Riset Teknologi dan Pendidikan Tinggi tahun anggaran 2016.

Buku ini berisi gambaran mengenai gizi untuk lansia, aneka makanan dari jenis bubur, sayur, lauk pauk dan makanan ringan bagi lansia .

Saran perbaikan dari pemakai dan pemerhati buku ini, sangat kami harapkan.

Terima kasih.

TIM PENYUSUN

Ida Untari, SKM., M.Kes

Wijayanti, SST., M.Kes

Dewi Pertiwi Dyah Kusudaryati, S.Gz., M.Gizi

GIZI UNTUK LANSIA

Penuaan adalah proses yang alami dan spontan, dimana terjadi penurunan faali tubuh atau organ tubuh yang berjalan perlahan namun berangsur dan pasti. Tanda yang mudah kita lihat adalah kulit yang tadinya halus mulus berangsur-angsur akan berubah menjadi keriput, rambut yang tadinya hitam mulai berubah menjadi putih, gigi yang tadinya lengkap kemudian menjadi ompong dan sebagainya

Setiap fase kehidupan manusia selalu berkaitan dengan apa yang dikonsumsi. Makanan untuk bayi pasti berbeda dengan makanan ketika kita sudah beranjak menjadi anak-anak atau bahkan remaja. Begitu pun saat kita menjadi tua, asupan yang tepat untuk kita di masa itu akan lain dengan saat kita masih muda.

A. Pengertian Gizi pada Lansia

Bagi lansia pemenuhan kebutuhan gizi yang diberikan dengan baik yang dapat membantu dalam proses beradaptasi atau menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan yang dialaminya selain itu dapat menjaga kelangsungan pergantian sel-sel tubuh sehingga dapat memperpanjang usia.

B. Tujuan Gizi pada Lansia

1. Menjadikan lansia yang dapat terpenuhi akan kebutuhan gizinya
2. Terpenuhinya kebutuhan jasmani, rohani, sosial dan psikologis lanjut usia secara memadai serta teratasinya masalah-masalah akibat usia lanjut.
3. Terlindunginya lanjut usia dari perlakuan yang salah

4. Terlaksananya kegiatan-kegiatan yang bermakna bagi lanjut usia

C. KANDUNGAN GIZI YANG DIBUTUHKAN UNTUK LANSIA

Sebuah penelitian menemukan jika kemampuan metabolisme lansia menurun hingga 15% hingga 20%. Ini berarti kemampuan organ pencernaan untuk mencerna makanan akan menurun, maka sangat dianjurkan bagi para lansia untuk mengonsumsi:

1. Karbohidrat dan serat yang cukup.
Sumber karbohidrat bisa didapatkan dari nasi, jagung, roti tawar, singkong, pisang, kentang, dan lain-lain, sedangkan serat bisa didapatkan dari oatmeal, beragam sayuran, dan buah-buahan.
2. Cukup protein
Makanan sehat yang mengandung cukup protein sangat penting bagi manula karena penurunan massa otot. Kebutuhan protein manula lebih besar dibandingkan kebutuhan pada orang dewasa, hal ini disebabkan karena kemampuan mencerna yang menurun menyebabkan penyerapan nutrisi yang menjadi tidak lagi efisien. Kebutuhan protein bisa didapatkan dari daging, telur, ikan dan kacang-kacangan. Kacang-kacangan sangat dianjurkan bagi lansia yang memiliki masalah lemak atau kolesterol, beberapa kacang seperti kacang hitam memiliki kandungan protein tinggi dengan kadar lemak rendah.
3. Membatasi lemak
Lemak adalah nutrisi yang harus dibatasi asupannya sebanyak 30%. Kadar lemak yang terlalu banyak di tubuh bisa menyebabkan atheroskleosis. Sebaiknya hanya konsumsi asam lemak tak jenuh yang banyak terdapat dalam minyak nabati.

4. Mineral

Susu merupakan sumber kalsium yang bisa mencegah keropos tulang. Sekarang bahkan sudah tersedia berbagai macam produk susu khusus untuk lansia yang berguna untuk menguatkan tulang. Namun melemahnya sistem pencernaan membuat para manula sering terkena diare ketika mengonsumsi susu. Ini disebabkan oleh usus yang tidak lagi memproduksi enzim laktosa yang berguna untuk mencerna susu. Sebagai penggantinya bisa diberikan produk pengganti susu seperti yoghurt atau keju untuk mengurangi risiko diare.

5. Vitamin

Konsumsi banyak sayur dan buah untuk memenuhi kebutuhan vitamin seperti vitamin A, B1, B2, B6, C, D, E, niasin, dan asam folat. Vitamin dan mineral dalam sayuran dan buah sangat penting bagi manula untuk membantu metabolisme tubuh yang mulai menurun.

D. BEBERAPA TIPS MAKANAN YANG PERLU DIPERHATIKAN DALAM MENU MAKANAN BAGI LANJUT USIA (LANSIA) :

1. Hindari membuat masakan dengan bumbu yang merangsang, seperti pedas atau asam, karena ini dapat mengganggu kesehatan lambung dan alat pencernaan.
2. Kurangi pemakaian garam, yakni tidak lebih dari 4 gram per hari, untuk mengurangi risiko tekanan darah tinggi.
3. Kurangi santan, daging yang berlemak, dan minyak agar kolesterol darah tidak tinggi. Sebaliknya, perbanyak makanan yang berkalsium tinggi, seperti susu dan ikan. Pada orang lanjut usia, khususnya ibu-ibu yang menopause, sangat perlu mengonsumsi kalsium untuk mengurangi risiko keropos tulang.

4. Perbanyak makanan berserat, seperti sayuran mentah, agar pencernaan lancar dan tidak sembelit.
5. Kurangi konsumsi gula dan makanan yang mengandung karbohidrat tinggi agar gula darah normal, khususnya bagi penderita kencing manis agar tidak terjadi komplikasi lain.
6. Gunakan sedikit minyak untuk menumis dan kurangi makanan yang digoreng. Perbanyak makanan yang diolah dengan dipanggang atau direbus karena makanan tersebut mudah dicerna.
7. Buat masakan yang lunak dan mudah dikunyah sehingga kesehatan gigi terjaga.
8. Kurangi makanan cepat saji yang tinggi lemak namun rendah serat dan vitamin
9. Kurangi kebiasaan merokok dan kurangi konsumsi alkohol
10. Ganti penggunaan MSG dengan garam diet
11. Minum cukup air putih sebanyak 6 sampai 8 gelas per hari,
12. lakukan olahraga ringan seperti senam lansia atau jalan kaki secara teratur.

E. CARA MENGATUR MAKANAN BAGI LANSIA

1. Dengan memperhatikan prinsip-prinsip kebutuhan gizinya yaitu kebutuhan energi memang lebih rendah dari pada usia dewasa muda (turun sekitar 5-10%), kebutuhan protein sebesar 1 gr/kg BB, kebutuhan lemak berkurang, kebutuhan karbohidrat cukup (sekitar 50%), kebutuhan vitamin dan mineral sama dengan usia dewasa muda. Atau dengan cara praktis melihat di DKGA (Daftar Kecukupan Gizi yang Dianjurkan)
2. Menu yang disajikan untuk lansia harus mengandung gizi yang seimbang yakni mengandung sumber zat energi, sumber zat pembangun dan sumber zat pengatur. Dalam

hal ini kita bisa mengacu pada makanan empat sehat lima sempurna.

3. Karena lansia mengalami kemunduran dan keterbatasan maka konsistensi dan tekstur atau bentuk makanan harus disesuaikan. Sebagai contoh : gangguan pada gigi (gigi tanggal/ompong), maka bentuk makanannya harus lunak, misal nasi ditim, lauk pauk dicincang (ayam disuwir, daging sapi dicincang/digiling)
4. Makanan yang kurang baik bagi lansia adalah makanan berlemak tinggi seperti seperti jerohan (usus, hati, ampela, otal dll), lemak hewan, kulit hewan (misal kulit ayam, kulit sapi, kulit babi dll), goreng-gorengan, santan kental. Karena seperti prinsip yang disebutkan tadi bahwa kebutuhan lemak lansia berkurang dan pada lansia mengalami perubahan proporsi jaringan lemak. Hal ini bukan berarti lansia tidak boleh mengkonsumsi lemak. Lansia harus mengkonsumsi lemak namun dengan catatan sesuai dengan kebutuhannya. Sebagai contoh misalnya bila menu hari ini lauknya sudah digoreng, maka sayurannya lebih baik sayur yang tidak bersantan seperti sayur bening, sayur asam atau tumis. Bila hari ini sayurannya bersantan maka lauknya dipanggang, dikukus, dibakar atau ditim.
5. Lansia harus diberi pengertian untuk mengurangi atau kalau bisa menghindari makanan yang mengandung garam natrium yang tinggi. Contoh bahan makanan yang mengandung garam natrium yang tinggi adalah garam dapur, vetsin, daging kambing, jerohan, atau makanan yang banyak mengandung garam dapur misalnya ikan asin, telur asin, ikan pindang. Mengapa lansia harus menghindari makanan yang mengandung garam natrium yang tinggi ? Hal ini dikarenakan pada lansia mudah mengalami hipertensi. Hal ini, seperti yang dijelaskan bahwa elastisitas pembuluh darah telah menurun dan terjadi penebalan di

dinding pembuluh darah yang mengakibatkan mudahnya terkena hipertensi. Selain itu indera pengecapan pada lansia mulai berkurang, terutama untuk rasa asin, sehingga rasa asin yang cukup-pun terasa masih kurang bagi mereka, lalu makanan ditambah garam yang banyak, hal ini akan meningkatkan tekanan darah pada lansia. Jadi kita memang perlu sampaikan kepada lansia bahwa panduan rasa asinnya tidak bisa lagi dipakai sebagai ukuran, karena bila dengan panduan asin dari lansia, untuk kita yang belum lansia akan terasa asin sekali.

6. Lansia harus memperbanyak makan buah dan sayuran, karena sayur dan buah banyak mengandung vitamin, mineral dan serat. Lansia sering mengeluhkan tentang konstipasi/susah buang air besar, dengan mengkonsumsi sayur dan buah yang kaya akan serat maka akan melancarkan buang air besar. Untuk buah, utamakan buah yang bisa dimakan dengan kulitnya karena seratnya lebih banyak. Dengan mengkonsumsi sayuran dan buah sebenarnya lansia tidak perlu lagi mengkonsumsi suplemen makanan.
7. Selain konsumsi sayur dan buah, Lansia harus banyak minum air putih. Kebutuhan air yakni 1500 – 2000 ml atau 6 -8 gelas perhari. Air ini sangat besar artinya karena air menjalankan fungsi tubuh, mencegah timbulnya penyakit di saluran kemih seperti kencing batu, batu ginjal dan lain-lain. Air juga sebagai pelumas bagi fungsi tulang dan engselnya, jadi bila tubuh kekurangan cairan maka fungsi, daya tahan dan kelenturan tulang juga berkurang. Air juga berguna untuk mencegah sembelit, karena untuk penyerapan makanan dalam usus memerlukan air.

Contoh Menu Lansia dalam 1 Hari

Waktu Makan	Pria (2200 kal)	Wanita (1850 kal)
Pagi	1 ½ gls nasi/ pengganti 1 butir telur (Telur Mata Sapi) 100 gr sayuran (Cah Kangkung) 1 gls susu skim	1 gls nasi/ pengganti 1 btr telur 100 gr sayuran 1 gls susu skim
Pukul 10.00	Snack/buah (Nagasari)	Snack/buah
Siang	1 ½ gls nasi 50 gr daging/ikan/unggas (Pepes Ikan) 25 gr tempe/kacang-kacangan (Tempe bb Tomat) 150 gr sayuran (Sayur Asem) 1 ptg buah (Semangka)	1 gls nasi 50 gr daging/ikan/unggas 25 gr tempe/kacang-kacangan 150 gr sayuran 1 ptg buah
Pukul 17.00	Snack/ buah (Bubur Kacang Hijau)	Snack/ buah
Malam	1 ½ gls nasi 50 gr daging/ikan/unggas (Basho Daging) 50 gr tahu (Hot Tahu) 150 gr sayuran (Sup Sayur) 1 ptg buah (Pisang)	1 gls nasi 50 gr daging/ikan/unggas 50 gr tahu 150 gr sayuran 1 ptg buah

ANEKA BUBUR

ITSPKU

A. BUBUR MUTIARA

(untuk 6 porsi)

Bahan-bahan

- 1 bungkus (100 gr) sagu mutiara
- 125 gr gula pasir
- 1 L air

Bahan santan:

- 500 ml santan (1/2 kelapa parut)
- Secukupnya garam
- 1 lbr daun pandan



Cara membuat

Bubur

1. Rebus air sampai mendidih
2. Masukkan sagu mutiara biarkan mendidih lagi
3. Tambahkan gula pasir
4. Matikan api dan biarkan dingin

Santan

1. Rebus santan dan tambahkan sedikit garam serta daun pandan.
2. Rebus hingga mendidih jangan lupa di aduk terus agar santan tidak pecah. Matikan api, biarkan hangat.

Penyajian

1. Ambil gelas atau mangkok masukan santan dan beri bubur mutiara atau letakkan bubur mutiara di dalam gelas atau mangkok dan siram dengan kuah santan.
2. Bubur mutiara siap disantap.

B. BUBUR AYAM

(untuk 2-3 porsi)

Bahan-bahan

- 2 bagian ayam
- 150 gram / 2 cup beras
- 2 batang daun bawang
- 2 batang daun seledri
- 3 buah bawang putih
- 2 buah bawang merah
- secukupnya merica
- secukupnya garam
- secukupnya air



Cara membuat

1. Ayam: rebus ayam dengan garam terlebih dahulu. Lalu goreng setengah matang dan suwir-suwir
2. Bumbu: haluskan bawang putih, bawang merah, dan merica. Lalu tumis sampai harum dan tiriskan
3. Siapkan panci, masukkan air, beras, dan bumbu. Tunggu sampai mendidih
4. Potong kecil dan halus daun bawang serta daun seledri
5. Masukkan garam secukupnya. Kemudian tunggu sampai matang.

Penyajian

1. Letakkan bubur ke dalam mangkok. Taburi ayam goreng suwir, daun bawang dan seledri (jika ada bawang goreng dan kacang goreng bisa ditambahkan) diatas bubur.
2. Bubur siap disantap

C. BUBUR KENTANG WORTEL

(untuk 4 porsi)

Bahan-bahan

- 150 gr / 1 cup beras
- 800 ml air kaldu + air biasa
- 1/2 buah wortel, potong kecil
- 1/2 buah kentang, potong kecil
- 1 sdt garam
- 1/2 sdt merica bubuk



Cara membuat

1. Cuci beras, wortel dan kentang. Tiriskan.
2. Rebus beras, wortel dan kentang. Masukkan air secara bertahap. Masak dengan api sedang dan sesekali diaduk agar tidak lengket ke panci.
3. Masak hingga didapatkan konsistensi bubur yang diinginkan.
4. Bubur siap dinikmati dengan lauk.

D. BUBUR PISANG

(untuk 4-5 porsi)

Bahan-bahan

- 5 buah pisang raja / kepok kuning
- 150 gr gula merah
- 3 sdm gula pasir
- 500 ml santan encer
- 400 ml (4 gelas kecil) air
- 1 lbr daun pandan



- 100 gr tepung kanji (pati)
- secukupnya garam

Cara membuat

1. Rebus gula merah dan gula pasir dengan 300 ml air setelah gulanya hancur angkat kemudian saring.
2. Iris pisang sesuai selera lalu rebus dengan air gula hingga pisang matang.
3. Masukkan tepung kanji yang sudah dilarutkan terlebih dahulu ke dalam rebusan pisang lalu aduk hingga mengental tunggu sampai mendidih, angkat dan sisihkan.

Santan

1. Rebus santan dan tambahkan sedikit garam serta daun pandan.
2. Rebus hingga mendidih jangan lupa di aduk terus agar santan tidak pecah. Matikan api, biarkan hangat.

Penyajian

1. Siapkan mangkuk tuang bubur pisang
2. Siram sañtan diatasnya dan bubur pisang siap disantap

E. BUBUR CREAM KENTANG

(untuk 2-3 porsi)

Bahan-bahan

- 2 buah kentang ukuran kecil
- 1 buah wortel ukuran kecil
- 1/2 biji jagung manis
- 1 siung bawang putih
- 300 ml air
- secukupnya daun bawang
- secukupnya keju parut
- secukupnya margarin



Cara membuat

1. Cincang halus bawang putih.
2. Parut kentang, wortel, dan jagung manis. Pisahkan masing masing bahan.
3. Tumis bawang putih dengan margarin. Setelah layu masukkan air.
4. Masukkan kentang & wortel. Tunggu hingga kentang dan wortel empuk. Kemudian masukkan jagung.
5. Setelah hampir matang semua masukkan daun bawang. Tambahkan keju parut untuk menambah gurih. Aduk aduk. Sajikan hangat.

F. BUBUR KACANG MERAH

(untuk 8 porsi)

Bahan-bahan

- 125 gram kacang merah
- 70 gram gula pasir
- secukupnya gula merah
- 2 lbr daun pandan
- 1 btg kayu manis
- 2 ruas jahe
- secukupnya Air
- 3 sdm tepung tapioka
- 750 ml Santan encer dari 1/2 butir kelapa
- secukupnya Garam



Cara membuat

1. Rendam kacang merah semalaman. Bersihkan.
2. Kemudian masak kacang merah bersama gula merah, gula pasir, daun pandan yang telah diikat, kayu manis, serta jahe yang telah dimemarkan. Tunggu sampai empuk, kurang lebih 30 menit.

3. Setelah kacang merah empuk, masukkan tepung tapioka yang telah dilarutkan. Aduk-aduk hingga matang, dan matikan kompor.

Santan

1. Rebus santan dan tambahkan sedikit garam serta daun pandan.
2. Rebus hingga mendidih jangan lupa di aduk terus agar santan tidak pecah. Matikan api, biarkan hangat.

Penyajian

1. Siapkan mangkuk tuang bubur kacang merah
2. Siram sañtan diatasnya dan bubur kacang merah siap disantap

G. BUBUR SAGU UBI

(untuk 2-3 porsi)

Bahan-bahan

- 250 gram ubi ungu potong dadu
- 5 sdm tepung sagu
- 5 sdm gula merah sisir
- 3 sdm gula pasir
- 1 sdt vanili
- 1 lembar daun pandan ikat simpul
- 600 ml air
- 300 ml santan encer
- sedikit garam



Cara membuat

1. Rebus ubi, gula merah, gula pasir, daun pandan, vanili dan garam sampai mendidih.
2. Larutkan tepung sagu dengan sedikit air
3. Masukkan larutan sagu pada rebusan ubi, aduk agar adonan merata hingga mendidih dan bubur kental.

Santan

1. Rebus santan dan tambahkan sedikit garam serta daun pandan.
2. Rebus hingga mendidih jangan lupa di aduk terus agar santan tidak pecah. Matikan api, biarkan hangat.

Penyajian

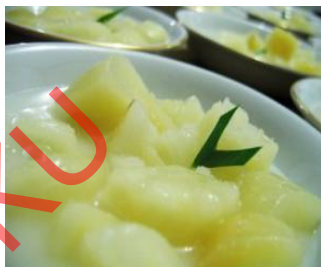
1. Siapkan mangkuk tuang bubur sagu ubi
2. Siram sañtan diatasnya dan bubur sagu ubi siap disantap

H. BUBUR SINGKONG

(untuk 3-4 porsi)

Bahan-bahan:

- 500 gr singkong diparut
- secukupnya garam
- 300 gr gula merah
- 500 cc air
- 2 lbr daun pandan
- 500 ml santan



Cara membuat

1. Singkong parut dicairkan dengan air secukupnya
2. Gula merah dimasak hingga mendidih kemudian tuangkan singkong cair dan masak serta aduk-aduk hingga matang.

Santan

1. Rebus santan dan tambahkan sedikit garam serta daun pandan.
2. Rebus hingga mendidih jangan lupa di aduk terus agar santan tidak pecah. Matikan api, biarkan hangat.

Penyajian

1. Siapkan mangkuk tuang bubur singkong
2. Siram sañtan diatasnya dan bubur singkong siap disantap

I. BUBUR BIJI SALAK UBI UNGU

(untuk 4 porsi)

Bahan-bahan

- 500 gr ubi ungu
- 6 sdm tepung tapioka
- 3 sdm tepung maizena
- 2 sdm gula pasir(sesuai selera)
- 100 ml santan kental
- 1,5 liter air
- 1/4 sdt garam
- 1 lbr pandan (sobek,ikat simpul)



Cara membuat

1. Kukus ubi ungu, lumatkan dan sisihkan.
2. Buat biji salak: ubi ungu + tepung tapioka, uleni sampe kalis, bentuk bulat bulat kecil
3. Didihkan air, masukkan gula pasir, dan biji salak.
4. Tunggu sampai biji salak terapung.
5. Masukkan sedikit demi sedikit tepung maizena yang sudah dicampur air. Didihkan kembali hingga matang dan angkat.

Santan

1. Rebus santan dan tambahkan sedikit garam serta daun pandan.
2. Rebus hingga mendidih jangan lupa di aduk terus agar santan tidak pecah. Matikan api, biarkan hangat.

Penyajian

1. Siapkan mangkuk tuang bubur biji salak ubi ungu
2. Siram santan diatasnya dan bubur biji salak ubi ungu siap disantap

J. BUBUR SUMSUM

(untuk 6 porsi)

Bahan-bahan

Bubur:

- 1 liter santan encer
- 100 gr tepung beras
- secukupnya teh garam
- 2 lbr daun pandan

Saus gula merah:

- 300 ml air
- 150 gr gula merah, sisir
- 2 lembar daun pandan
- secukupnya garam

Cara membuat

1. Larutkan tepung beras ke dalam 1/2 bagian santan, aduk sampai tidak ada yang bergerindil. Campur dengan sisa santan dan daun pandan, masak sambil diaduk sampai kental sekali.
2. Tuang ke dalam mangkuk.
3. Saus gula merah: rebus semua bahan sampai mendidih, saring dan dinginkan.
4. Siramkan di atas bubur, siap disajikan.



K. BUBUR JAGUNG

(untuk 3 porsi)

Bahan-bahan

- 2 bh jagung manis dipipil, 1/2 dihaluskan
- 200 ml air
- 200 ml santan
- 1/4 sdt garam
- 50 gr keju



- 3 sdm susu kental manis
- 3 sdm tepung maizena

Cara membuat

1. Siapkan panci dengan api kecil, masukan air, jagung pipil dan yang dihaluskan, aduk dan tunggu air hangat dan jagung matang
2. Masukan santan, tepung maizena yang dilarutkan, garam, susu kental manis, taburan keju, daun pandan.
3. Aduk sampai air berkurang dan menjadi bubur. Angkat.
4. Tuang ke dalam mangkuk, berikan taburan keju sesuai selera.

L. BUBUR BIJI SALAK LABU KUNING

(untuk 2 porsi)

Bahan-bahan

- 200 gr labu kuning, kukus dan haluskan
- secukupnya garam
- 100 gr tepung sagu
- 3 sdm tepung ketan

Bahan kuah

- 120 gr gula merah
- 400 ml air
- 2 sdm gula pasir
- 1 sdm tepung sagu
- 125 ml santan
- secukupnya garam



Cara membuat

1. Siapkan wadah,, campurkan labu kuning, tepung sagu, tepung ketan dan garam. Aduk sampe tidak lengket dan bentuk bulat-bulat.

2. Kuah : masak gula merah, air, garam. Setelah gula larut masukan larutan tepung sagu. Sisihkan.
3. Masak santan dan garam. Sisihkan.
4. Rebus adonan labu sampai mengapung dan diamkan sebentar lalu angkat
5. Masukan ke kuah gula merah dan tambahkan santan. Masak hingga meletup-letup.
6. Angkat dan sajikan.

M. BUBUR KACANG HIJAU

(untuk 8 porsi)

Bahan-bahan:

- 250 ml santan encer
- 100 gr kacang hijau
- 200 gr gula merah
- 1 lbr daun pandan
- Secukupnya garam
- 1 liter air



Cara membuat

1. Cuci kacang hijau sampai bersih.
2. Rebus kacang hijau sampai matang serta empuk.
3. Rebus gula merah dengan air secukupnya, rebus hingga gula larut dengan air.
4. Saring agar terpisah dari seratnya kemudian tuang ke dalam rebusan kacang hijau.
5. Tambahkan daun pandan dan garam secukupnya rebus kembali sampai mendidih.
6. Tambahkan santan sambil diaduk-aduk dan tunggu hingga mendidih.
7. Setelah matang, angkat dan sajikan dalam mangkok.

ANEKA SAYUR

ITSPKU

A. TIMLO SOLO

(untuk 4 porsi)

Bahan-bahan

- 250 gram dada ayam
- 2 butir kentang
- 2 buah wortel
- 50 gr jamur kuping kering
- 100 gr bihun
- 4 butir telur ayam kecap



Bahan sosis

- 50 gram tepung terigu
- 1 butir telur ayam
- 3 sdm minyak sayur
- secukupnya garam
- 200 ml air

Bumbu kuah

- 1 liter air kaldu rebusan ayam
- secukupnya garam
- 2 sdm gula pasir
- 1/2 butir biji pala
- 5 siung bawang putih
- secukupnya merica utuh

Cara membuat

1. Rebus ayam. Setelah matang, tiriskan. potong dadu seukuran 1 cm. Air kaldu disimpan untuk kuah.
2. Iris kentang tipis-tipis, goreng kering.
3. Kupas dan potong bulat wortel, rebus hingga empuk.
4. Rebus jamur kuping. Jangan terlalu matang karena akan lembek. Angkat. Tiriskan. Potong sesuai selera.

5. Siram bihun dg air panas, tiriskan.
6. Untuk membuat sosis
 - kocok lepas 1 butir telur ayam, tambahkan garam, masukkan terigu, tambahkan air, aduk sampe rata dan mencair, tambahkan minyak sayur.
 - Dadar adonan dengan teflon seperti membuat kulit sosis pada umumnya, tidak perlu terlalu tipis.
 - Gulung hasil dadaran tepung hingga membentuk seperti gulungan sosis, goreng hingga keemasan
 - Potong-potong sosis kosong yg sudah digoreng.
7. Kuah :
 - Haluskan semua bumbu
 - Tumis bumbu sampe wangi, masukkan ayam, tumis sebentar.
 - Masukkan kaldu ayam, tunggu hingga mendidih. Angkat.

Cara penyajian

Tata telur, wortel, jamur, dan bihun dalam mangkok / piring, siram dengan kuah dan ayam. Taburi bawang goreng.

B. SOP BAKSO

(untuk 4 porsi)

Bahan-bahan

- 1 ptg ayam direbus sebagai kuah
- 4 lbr kol, potong-potong
- 2 bh kentang, potong dadu



- 2 bh wortel, potong berbentuk bulat tipis
- 1 btg seledri, ikat
- 1 btg daun bawang, potong tipis
- 5 bh bakso sapi, potong-potong
- 1 liter air
- Secukupnya garam
- Secukupnya merica bubuk
- Secukupnya pala bubuk
- 1 sdm minyak goreng untuk menumi
- bawang merah goreng untuk taburan

Bumbu Halus

- 5 btr bawang merah
- 2 siung bawang putih

Cara membuat

1. Tumis bumbu halus sampai harum lalu masukan ke dalam kuah rebusan ayam. Tambahkan daun bawang dan seledri
2. Masukan wortel, bakso serta wortel. Aduk dan masak hingga setengah matang
3. Masukan kol, buncis, merica bubuk, garam, pala bubuk. Aduk dan masak sampai matang
4. Sajikan sayur sop b
5. akso dengan ditaburi bawang goreng

C. BENING BAYAM

(untuk 4 porsi)

Bahan-bahan

- ½ ikat bayam (disiangi/diambil daunnya)
- ½ bh jagung (disisir/dipitili)
- ½ bh labu siam
- 1 buah tomat merah dipotong 4 bagian



- 2 siung bawang merah (diiris tipis)
- ½ cm temu kunci, geprek
- secukupnya garam
- secukupnya gula pasir
- secukupnya air

Cara Membuat

1. Rebus air, bawang merah dan temu kunci sampai mendidih. Kemudian masukkan labu dan jagung.
2. Kecilkan api kompor sedikit. Tunggu sampai labu dan jagung matang.
3. Masukkan tomat dan bayam, serta beri sedikit garam dan gula pasir.
4. Masak sebentar sampai sayur matang. Sajikan.

D. CAPCAI

(untuk 5-6 porsi)

Bahan-bahan

- 1 bh kembang kol
- 1 bh brokoli
- 1 ikat sawi hijau
- 2 bh wortel
- 3 bh jagung muda
- 5 bh bakso daging sapi
- 2 butir telur ayam (kocok)
- 3 sdm minyak goreng
- Secukupnya lada
- Secukupnya gula



Bumbu halus

- 4 siung bawang merah
- 3 siung bawang putih
- 2 bh cabai rawit merah
- 2 butir kemiri
- secukupnya garam

Cara membuat

1. Haluskan bawang merah, bawang putih, kemiri dan garam
2. Bersihkan sayuran dan potong sesuai selera
3. Panaskan minyak, masukkan telur dan orak-arik hingga matang
4. Masukkan dan tumis bumbu halus sampai harum. Setelah harum, beri air sedikit demi sedikit sambil diaduk
5. Masukkan sayuran yg agak keras dan matangnya lama seperti wortel dan jagung muda. Setelah beberapa saat, masukkan brokoli dan kembang kol. Aduk rata
6. Masukkan sawi hijau dan bakso. Tambahkan bumbu lada dan sedikit gula.
7. Masak hingga semua sayuran matang. Angkat dan sajikan.

E. ORAK-ARIK WORTEL JAGUNG

(untuk 2 porsi)

Bahan-bahan

- 2 bh wortel (parut kasar)
- 1 bh jagung manis (serut/pipil)
- 2 butir telur
- 2 siung bawang merah (Iris Tipis)
- 1 siung bawang putih (Iris Tipis)



- 1 siung bawang bombay (Iris memanjang)
- 1 bh cabe merah (iris serong)
- Secukupnya garam
- Secukupnya gula
- Secukupnya lada

Cara membuat

1. Orak arik telur dengan sedikit minyak. Tambahkan garam. Sisihkan.
2. Tumis semua bawang, cabe yang sudah diiris sampai harum. Tambahkan garam, lada dan gula sesuai selera
3. Lalu masukkan wortel dan jagung, aduk sampai layu kemudian masukkan orak arik telur. Aduk kembali hingga semua tercampur dan matang. Angkat.

F. SOTO AYAM

(untuk 2 porsi)

Bahan-bahan

- 200 gr ayam bagian dada
- 7 siung bawang merah
- 4 siung bawang putih
- 3 butir kemiri
- 2 cm kunyit
- secukupnya lada bubuk
- 1/2 sdt ketumbar bubuk
- 1 sdt asam
- 1 batang sereh, memarkan
- 1 cm lengkuas, memarkan



- 1 cm jahe, memarkan
- 2 lembar daun salam basah
- 3 lembar daun jeruk
- 1 bh tomat merah
- 750 ml air
- Secukupnya garam
- Secukupnya minyak goreng

Bahan pelengkap

- 25 gr toge (rebus, saring)
- 25 gr soun (rebus, saring)
- 1 btg seledri, iris tipis
- 1 btg daun bawang, iris tipis
- 20 gr kol, iris tipis
- 1 bh jeruk limau, belah jadi 2 bagian
- 2 butir telur rebus
- Secukupnya bawang goreng

Cara membuat

1. Didihkan 750 ml air, kemudian masukan ayam, daun salam, daun jeruk, sereh, lengkuas, dan jahe. Biarkan sampai menjadi kaldu
2. Haluskan kemiri, bawang putih, kunyit, bawang merah
3. Tumis bumbu halus dan tomat sampai harum, masukan lada dan ketumbar aduk rata.
4. Masukan bumbu yang telah ditumis ke dalam air rebusan ayam, aduk rata.
5. Tambahkan asam dan garam, aduk rata. Masak sampai kaldu menyatu dengan bumbu. Matikan api.
6. Angkat ayam, biarkan dingin lalu suwir2.

Cara penyajian

1. Tata bahan pelengkap seperti soun, kol, toge, telur rebus, ayam suwir, daun dawang dan seledri ke dalam mangkok.
2. Siram dengan kuah soto, beri jeruk limau dan taburi bawang goreng.

G. SOP OYONG

(untuk 2 porsi)

Bahan-bahan

- 1 bh oyong (potong-potong)
- ½ bh wortel (potong-potong)
- 5 buah bakso
- 30 gr misoa
- 3 siung bawang putih
- ½ bh bawang bombay
- secukupnya garam, gula, merica



Cara membuat

1. Bawang putih dikeprak, lalu dicincang. Bawang bombay diiris. Kemudian keduanya ditumis sampai harum.
2. Didihkan air dan masukkan tumisan bawang.
3. Masukkan wortel, bakso, dan oyong.
4. Tambahkan garam, gula dan merica dan kaldu bubuk. Aduk rata hingga matang.
5. Matikan api, masukkan misoa. Aduk rata hingga misoa empuk. Sajikan.

H. SUP KACANG HIJAU

(untuk 4 porsi)

Bahan-bahan

- 300 gr kacang hijau, cuci, rendam 2 jam, tiriskan
- 250 gr daging sapi, potong bentuk dadu ukuran 1 cm
- 200 gr wortel, potong sesuai selera
- 100 gr kentang, potong sesuai selera
- 100 gr buncis, potong sesuai selera
- 2 btg daun bawang, iris tipis
- 2 btg seledri, cincang kasar
- 1 bh tomat, belah menjadi 4 bagian
- 2 sdm bawang goreng
- 1 liter air

Bumbu halus:

- 6 siung bawang putih
- Secukupnya merica bubuk
- Secukupnya gula pasir
- secukupnya garam

Cara membuat

1. Masukkan kacang hijau, daging, dan kentang ke dalam panci berisi air. Masak hingga empuk. Ambil kentang. Tumbuk hingga setengah halus, lalu masukkan lagi ke dalam panci.
2. Masukkan buncis, wortel dan bumbu halus. Masak sambil sesekali diaduk.



3. Masukkan tomat, seledri, dan daun bawang. Aduk. Tutup panci. Masak hingga semua bahan matang. Angkat. Sajikan segera.

I. SUP KACANG MERAH

(untuk 4 porsi)

Bahan-bahan

- 200 gr kacang merah segar, rendam 30 menit
- 300 gr daging sapi
- 1000 ml air
- 2 buah tomat merah, iris masing-masing jadi 4 bagian
- 2 sdm minyak goreng

Bumbu halus

- 5 buah bawang merah
- 2 siung bawang putih
- secukupnya merica
- secukupnya garam

Pelengkap

- Bawang merah goreng
- Irisan daun bawang dan seledri

Cara membuat

1. Didihkan 1 liter air, rebus daging sapi hingga empuk, jika air berkurang tambahkan kembali dengan air mendidih hingga jumlahnya tetap 750 ml
2. Masukkan kacang merah ke dalam rebusan daging sapi. Masak hingga kacang merah setengah empuk.
3. Panaskan minyak goreng di wajan, tumis bumbu halus hingga harum. Masukkan ke dalam panci rebusan daging dan kacang merah.



4. Masukkan tomat, masak hingga harum dan kacang merah empuk.
5. Angkat, sajikan dengan taburan bawang goreng dan daun bawang seledri

J. CAH BABY BUNCIS DAGING CINCANG

(untuk 4 porsi)

Bahan-bahan

- 300 gram baby buncis, cuci bersih. potong buang kedua ujungnya.
- 4 siung bawang putih, kupas iris tipis.
- 1/2 sdt merica bubuk
- 1 sdm kecap ikan
- 1/2 sdt gula pasir
- 3 sdm minyak goreng
- 600 ml air + sedikit garam untuk merebus buncis.



Bahan Campur

- 100 gr daging sapi cincang
- 1 sdm kecap ikan
- 1 sdt merica bubuk
- 1 sdt gula pasir
- Secukupnya garam

Cara membuat

1. Rebus baby buncis selama 2 menit, tiriskan. Sisihkan.
2. Panaskan minyak goreng, tumis bawang putih sampai harum
3. Masukkan daging cincang, kecap ikan, merica, gula pasir, aduk cepat

4. Setelah daging matang, angkat.
5. Tata buncis diatas piring saji, tambahkan tumis daging di atasnya.

K. CAH BROKOLI TOMAT

(untuk 2 porsi)

Bahan-bahan

- 200 gr brokoli
- 2 siung kecil bawang putih
- 2 bh tomat
- 1 btr telur ayam
- 2 sdt minyak goreng untuk menumis
- secukupnya garam, lada, gula
- secukupnya air



Cara membuat

1. Panaskan minyak kemudian tumis bawang putih hingga harum kemudian masukkan telur dan orak-arik.
2. Masukkan brokoli dan tambahkan sedikit air, kemudian masak hingga brokoli agak matang.
3. Masukkan irisan tomat
4. Tambahkan gula, garam dan lada
5. Setelah matang, Angkat dan sajikan.

L. TUMIS MAKARONI

(untuk 2 porsi)

Bahan-bahan

- 150 gr makaroni
- 1 btg wortel
- 1 siung bawang putih
- 1 butir telur (kocok lepas)
- 1 btg daun seledri (potong-potong)
- secukupnya garam
- secukupnya gula
- minyak goreng untuk menumis



Cara membuat

1. Rebus makaroni dan wortel, setelah matang angkat dan tiriskan.
2. Tumis bawang putih, daun seledri dan telur. Bumbui dengan garam dan gula.
3. Masukkan makaroni dan wortel aduk sampai semua tercampur rata.
4. Setelah matang dan tercampur. Angkat dan sajikan

M. TUMIS TERONG DAN TOFU JEPANG

(untuk 4 porsi)

Bahan-bahan

- 1 bh tofu telur jepang
- 100 gr daging ayam, cincang
- 1/4 buah bawang bombay, iris
- 2 siung bawang putih, cincang



- 3 siung bawang merah, iris
- 3 buah cabe merah besar, iris serong
- 1/2 batang wortel
- secukupnya air matang
- 1 sdm kecap manis
- 2 sdm saus tiram
- 1 sdt kecap ikan
- Secukupnya gula pasir
- 1/2 sdt merica bubuk
- secukupnya larutan tepung maizena
- minyak goreng

Cara membuat

1. Goreng tofu dan terong yang sudah di potong-potong sampe kuning, sisihkan.
2. Panaskan minyak, masukkan bawang putih, bawang merah, bawang bombay, aduk rata sebentar lalu masukan daging ayam cincang, kemudian tambahkan wortel, aduk rata.
3. Setelah tercampur rata, masukkan saus tiram, kecap ikan dan kecap manis, gula dan merica, aduk rata dan tambahkan air.
4. Terakhir masukan tofu dan terong yg sudah di goreng kemudian tambahkan larutan tepung maizena, masak sampai matang. Sajikan.

N. TUMIS LABU SIAM

(untuk 4 porsi)

Bahan-bahan

- 2 bh labu siam
- 3 bh cabe merah keriting
- 4 siung bawang merah
- 2 cm lengkuas
- secukupnya garam
- secukupnya gula



Cara membuat

1. Iris dan kemudian tumis sampai wangi semua bumbu
2. Masukkan irisan sayur labu siam. Beri sedikit air, masukkan garam dan gula. Siap di sajikan..

ANEKA LAUK

ITSPKU

A. IKAN KAKAP KUAH KUNING TANPA SANTAN

(untuk 1 porsi)

Bahan – bahan :

- 1 ekor fillet ikan kakap segar
- 4 bh bawang merah
- 3 siung bawang putih
- 1 bh tomat
- 2 bh cabe merah besar
- 1 cm kunyit (dibakar)
- 1 bt serai (geprek)
- 1 ruas jari jahe
- 2 kemangi
- Secukupnya garam
- 1 bh jeruk nipis
- Secukupnya air
- 1 sdm minyak goreng



Cara membuat

1. Cuci ikan kakap hingga bersih
2. Haluskan bawang putih, bawang merah, kemudian cabe merah besar, lalu kunyit dan garam secukupnya.
3. Kemudian panaskan minyak secukupnya, lalu tumis bumbu halus, aduk hingga harum
4. Tambahkan jahe, serai, kemudian masukan tomat yang sudah dipotong-potong. Aduk-aduk.
5. Setelah harum masukan ikan kakap, aduk-aduk.

6. Selanjutnya tambahkan air putih secukupnya, lalu biarkan hingga mendidih dan ikan matang. Kemudian masukkan kemangi, aduk sebentar dan angkat.
7. Tuang dalam mangkok dan sajikan dengan perasan jeruk nipis sesuai selera.

B. ROLADE TAHU BAYAM KUKUS

(untuk 2-3 porsi)

Bahan-bahan

- 1 bh tahu ukuran besar
- 1 butir telur
- 35 g bayam, ambil daunnya
- 1 lembar daun pisang

Bumbu halus

- 3 butir bawang merah
- 2 siung bawang putih
- secukupnya lada bubuk
- secukupnya garam



Cara membuat

1. Haluskan tahu, lalu campur dengan telur dan bumbu yang dihaluskan.
2. Ambil selembar daun pisang, susun daun bayam di atasnya.
3. Tuang adonan tahu, lalu ratakan lalu gulung. Sematkan daunnya.
4. Kukus sekitar 40 menit atau sampai matang. Angkat. Dinginkan.
5. Potong-potong setebal 1 cm. Sajikan.

C. BERGEDEL KENTANG



(untuk 5 porsi)

Bahan-bahan

- 500 gr kentang ukuran sedang, cuci bersih, kukus hingga matang
- 2 butir telur ayam, kocok lepas
- 150 gr daging sapi cincang
- 2 batang daun bawang, iris halus
- Minyak untuk menggoreng

Bumbu halus

- 3 siung bawang putih
- 6 butir bawang merah
- secukupnya merica
- secukupnya garam

Cara membuat

1. Siapkan wadah , haluskan kentang kukus. Campur dengan bumbu halus, 1 butir telur dan daging cincang
2. Masukkan daun bawang dan aduk kembali hingga tercampur rata
3. Bentuk adonan menjadi bulatan pipih. Celupkan ke dalam telur ayam yang sudah dikocok lepas
4. Goreng hingga cokelat keemasan. Sajikan.

D. PEPES TAHU

(untuk 1-2 porsi)

Bahan-bahan

- 1 bh tahu besar, haluskan
- 2 lbr daun salam
- 2 btg serai, iris
- 3 lbr daun jeruk, iris
- 1 bh cabai rawit hijau
- 50 ml santan
- 1 butir telur

Bumbu halus

- 1 bh cabai merah besar
- 3 butir bawang merah
- 2 siung bawang putih
- secukupnya garam
- secukupnya merica bubuk
- secukupnya gula pasir

Pelengkap

Daun pisang dan lidi secukupnya

Cara membuat

1. Campur tahu putih yang telah dihaluskan dengan bumbu yang telah dihaluskan, aduk rata
2. Masukkan santan, telur dan irisan daun jeruk, aduk rata.
3. Ambil daun pisang, taruh satu lembar daun salam dan tata satu bagian adonan beri dan cabai rawit hijau, bungkus bentuk lontong dan semat dengan lidi .
4. Kukus selama 30 menit hingga matang, angkat.



E. TEMPE DAN TAHU BACEM



(untuk 8 porsi)

Bahan-bahan

- 8 ptg tempe, potong sesuai selera
- 8 bh tahu
- 300 ml air
- 1 sdm gula merah
- 1 sdm air asam
- garam, gula dan kecap manis sesuai selera
- 2 lembar daun salam
- 2 cm lengkuas, geprek
- minyak untuk menggoreng

Bumbu halus

- 4 butir bawang merah
- 3 siung bawang putih
- ½ sdt ketumbar
- 2 butir kemiri

Cara membuat

1. Campur bumbu halus dengan air, gula merah, asam, gula, garam, dan kecap manis di dalam wajan atau panci.

2. Masukkan tempe dan tahu, susun dan ratakan hingga terendam bumbu, tambahkan daun salam dan lengkuas.
3. Masak dengan api kecil hingga bumbu meresap dan air menyusut. Angkat dan dinginkan.
4. Panaskan minyak lalu goreng tempe dan tahu hingga berwarna coklat gelap jangan sampai terlalu kering.
5. Angkat, tiriskan dan sajikan

F. PEPES AYAM

(untuk 10 porsi)

Bahan-bahan

- 500 gr ayam, potong menurut selera
- 6 ati ampela, potong sesuai selera
- 250 ml air
- 1 ikat daun kemangi, siangi daunnya
- 3 lembar daun salam
- 3 batang serai, memarkan
- 2 bh cabe merah besar, iris serong
- 2 batang daun bawang, iris halus
- 1/2 sdt gula
- 2 sdm minyak goreng
- Secukupnya garam
- daun pisang + lidi



Bumbu halus:

- 6 buah bawang merah
- 5 buah kemiri, disangrai
- 3 buah cabe merah / sesuai selera
- 3 siung bawang putih
- 1 ruas kunyit, dibakar

Cara membuat

1. Tumis, bumbu halus hingga harum, lalu masukkan daun salam, serai, garam dan gula, lalu aduk rata.
2. Masukkan ayam, ati ampela dan air secukupnya. masak hingga kuah menyusut.
3. Sebelum diangkat masukan, daun kemangi dan daun bawang, aduk sebentar lalu angkat.
4. Kemudian bungkus dengan daun pisang dengan takaran menurut selera anda, beri irisan cabe, dan semat lidi untuk membungkusnya
5. Kukus pepes ayam hingga matang, kira kira 30 - 45 menit. Angkat dan sajikan.

G. ROLADE DAGING

(untuk 12 porsi)

Bahan-bahan

- 250 gr daging sapi tanpa lemak
- 50 gr tepung tapioka
- 1 butir telur
- 3 siung bawang merah
- 2 siung bawang putih
- secukupnya merica
- secukupnya gula dan garam
- 1 butir telur yang sudah dibuat dadar tipis
- Secukupnya es batu



Cara membuat

1. Giling daging sapi tanpa lemak
2. Masukkan tepung tapioka, telur, dan semua bumbu giling lagi hingga halus

3. Masukkan es batu secukupnya agar adonan lebih lembut
4. Ratakan adonan diatas telur dadar, lalu gulung. Setelah itu kukus dengan api sedang sekitar 15 menit
5. Dinginkan rolade yang telah matang. Lalu potong sesuai selera dan boleh langsung disajikan atau digoreng terlebih dahulu.

H. SATE LILIT

(untuk 6 porsi)

Bahan-bahan

- 300 gr daging ayam giling
- 6 sdm kelapa parut yang agak muda

Bumbu halus

- 6 butir bawang merah
- 3 siung bawang putih
- 3 bh cabe merah
- secukupnya merica
- 1/2 sdt ketumbar
- 3 butir kemiri
- 2 cm kencur
- 2 cm jahe
- 2 cm lengkuas
- 1 cm kunyit
- 1 btg serai diambil bagian putihnya saja
- secukupnya garam



Cara membuat

1. Campur daging ayam giling, kelapa parut dan bumbu halus. Aduk rata hingga semuanya tercampur.
2. Ambil sedikit adonan dan lilitkan pada ujung serai sambil agak dipadatkan. Sisihkan.
3. Bakar sate lilit ayam diatas teflon sambil sesekali dibalik agar sate matang secara sempurna.
4. Setelah matang, angkat dan sajikan.

I. BOTOK TAHU TANPA KELAPA

(untuk 4 porsi)

Bahan-bahan

- 200 gr tahu putih
- 1 butir telur
- 2 butir bawang merah
- 2 siung bawang putih
- 1 lbr daun jeruk (iris tipis)
- 1 cabe merah besar (iris serong)
- 25 gr daun kemangi
- secukupnya garam
- secukupnya gula
- 1 sdm minyak untuk menumis
- daun pisang untuk membungkus



Cara membuat

1. Tumis bawang putih dan bawang merah, kemudian haluskan.
2. Campur dengan tahu, haluskan kembali dan ditambah dengan bumbu lain,brambang cabe...haluskan...taruh

- dalam wadah tambahkan tahu haluskan pakai sendok tambahkan bumbu lain dan telur. Aduk hingga merata.
3. Ambil beberapa sendok adonan dan bungkus dengan daun pisang.
 4. Kukus selama 25 menit hingga matang. Angkat dan sajikan.

J. TAHU TEMPE SAUS TIRAM

(untuk 2 porsi)

Bahan-bahan

- 2 bh tahu, iris kecil-kecil
- ½ papan tempe, iris kecil-kecil
- 4 butir bawang merah, iris tipis
- 1 btg daun bawang, iris tipis
- 3 siung bawang putih, iris tipis
- cabe merah besar sesuai selera
- 1 sdm saus tiram
- 1 sdm kecap manis
- Secukupnya minyak goreng



Cara membuat

1. Goreng tahu dan tempe sampai setengah matang
2. Tumis bawang putih, bawang merah, cabe dan daun bawang sampai harum
3. Masukkan tahu dan tempe, aduk-aduk
4. Tambahkan kecap dan saus tiram, aduk lagi sampai rata
5. Masak sampai matang, angkat lalu sajikan.

K. AYAM KUAH KUNING

(untuk 4 porsi)

Bahan-bahan

- 1/2 ekor ayam potong 4 bagian
- 1 bh tahu putih ukuran besar potong 4 bagian
- 1 bh jeruk nipis
- 1 btg serai memarkan
- 1 btg daun bawang potong 1 cm
- 1 bh tomat ptg 4 bagian
- 1 tangkai kemangi petiki
- secukupnya merica bubuk
- secukupnya gula
- secukupnya garam



Bumbu halus

- 4 butir bawang merah
- 2 siung bawang putih
- kunyit dibakar
- 2 butir kemiri disangrai

Cara membuat

1. Lumuri ayam dengan jeruk nipis, diamkan
2. Rebus air dengan bumbu halus dan serai hingga harum
3. Masukkan ayam, tahu, garam, gula, dan lada aduk rata masak hingga ayam matang.
4. Masukkan tomat
5. Sebelum diangkat masukkan daun bawang dan kemangi.
6. Angkat dan sajikan

L. AYAM SUWIR SERUNDENG

(untuk 3 porsi)

Bahan-bahan

- 3 ptg ayam rebus lalu suwir
- 200 gr kelapa parut
- 3 siung bawang putih cincang
- 1 sdm ketumbar bubuk
- 1 sdt merica bubuk
- 1 sdt kunyit bubuk
- 2 helai daun jeruk
- secukupnya garam
- secukupnya gula



Cara membuat

1. Tumis bawang putih sampai harum
2. Masukkan ayam suwir dan kelapa parut
3. Tambahkan bumbu (kunyit, merica, ketumbar, garam, gula, dan daun jeruk)
4. Aduk terus sampai kering sesuai yang diinginkan

M. SUP IKAN GURAME

(untuk 1-2 porsi)

Bahan-bahan

- 1 ekor ikan gurame segar
- 1 bh jeruk nipis
- Secukupnya garam untuk melumuri ikan
- 1 bh tahu putih cina



- Secukupnya air
- 6 siung bawang merah iris tipis
- 3 siung bawang putih iris tipis
- 2 btg serai digeprek
- 2 cm jahe, digeprek
- Secukupnya garam
- 1 sdt kecap ikan
- Secukupnya gula pasir
- Secukupnya air lemon
- 1 bh cabe rawit
- 2 bh daun jeruk buang batang tengahnya
- 2 bh tomat merah potong kecil
- 1 btg daun bawang
- Secukupnya daun kemangi
- bawang goreng untuk taburan

Cara membuat

1. Bersihkan ikan. Potong ikan menjadi 3-4 bagian. Lumuri ikan dengan air jeruk nipis dan garam. Sisihkan.
2. Didihkan air. Masukkan ikan dan semua bahan kecuali daun bawang, daun kemangi dan bawang goreng. Biarkan sampai mendidih.
3. Setelah ikan matang, masukkan daun kemangi sebentar lalu angkat.
4. Tuang sup ke dalam mangkuk saji dan taburi dengan irisan daun bawang dan bawang goreng.

ANEKA SNACK

ITSPKU

A. ROTI JALA ISI PISANG KARAMEL

(untuk 3-4 porsi)

Bahan-bahan :

- 1 butir telur ayam
- 250 cc susu UHT (tawar)
- 175 gr tepung terigu
- secukupnya garam
- 3 sdm margarin
- secukupnya pasta pandan
- 2 sdm gula pasir
- 3 bh pisang kepok
- kantong plastik semprot



Cara membuat roti jala :

1. Campur tepung terigu, garam, dan susu, lalu aduk rata.
2. Kocok telur, masukkan ke dalam campuran tepung terigu sedikit demi sedikit sambil diaduk hingga rata.
3. Tambahkan pasta pandan secukupnya, aduk kembali hingga warna merata.
4. Siapkan kantong plastik semprot, isi dengan adonan.
5. Panaskan margarin di atas wajan anti lengket (teflon)
6. Semprotkan adonan membentuk jala-jala, masak di atas api yang kecil hingga matang.
7. Angkat dan tiriskan.

Cara membuat isian :

1. Panaskan margarin kemudian tambahkan gula pasir hingga meleleh.
2. Masukkan pisang, dan bolak-balik di atas teflon hingga kecoklatan.
3. Angkat dan tiriskan.

Cara membuat roti jala isi pisang karamel :

1. Letakkan pisang karamel di atas roti jala kemudian gulung.
2. Iris menjadi dua bagian dan sajikan.

B. MOCHI ROLL

(untuk 15 porsi)

Bahan-bahan

- 150 gr tepung ketan putih
- 60 gr tepung terigu
- 120 gr gula pasir
- 220 ml air + 3 tetes esen strawbery
- secukupnya garam



Bahan Oles

- 5 tetes pewarna merah makanan
- 25 gr wijen sangrai untuk taburan

Cara membuat

1. Campurkan tepung ketan, tepung beras, gula, garam, aduk rata dengan sendok
2. Tambahkan air yg sudah di campur dengan esens strawbery sedikit demi sedikit aduk menggunakan balon wisk (pengaduk tangan) sampai tercampur rata dan kental. Sisihkan
3. Panaskan dandang, siapkan loyang yang sudah dialas plastik dan dioles minyak, tuangkan adonan yang sudah tercampur.
4. Kukus hingga matang kurang lebih 15 menit

5. Tusuk dengan garpu apabila tidak ada yang menempel angkat dinginkan.
6. Oles dengan pewarna seluruh permukaan adonan diamkan hingga benar-benar dingin lalu gulung perlahan
7. Gulingkan ke atas wijen yang sudah disangrai lalu potong potong sesuai selera dengan menggunakan pisau yang dibungkus plastic (agar tak lengket)
8. Sajikan

C. DADAR GULUNG POLKADOT

(untuk 10 porsi)

Bahan Dadar

- 1 butir telur
- 2 sdm margarin, cairkan
- 250 gr tepung trigu
- 500 ml air
- 1/2 sdt garam
- 1 sachet susu bubuk putih
- 1/4 sdt vanili
- 1 sdm coklat bubuk cairkan (beri sedikit air)
- 1 tetes pewarna coklat



Bahan vla

- 3 sachet susu bubuk putih
- 4 sdm gula pasir
- 4 sdm maizena cairkan dg sedikit air
- 1 butir kuning telur kocok

- 700 ml air
- secukupnya garam

Cara membuat

1. **Cara bikin dadar** : Ayak terigu masukan ke dalam wadah beserta susu, garam, vanili lalu sisihkan dulu
2. Telur beri sedikit air lalu kocok rata
3. Campurkan kocokan telur ke dalam wadah terigu lalu beri air sedikit demi sedikit aduk rata hingga adonan agak encer.
4. Lalu tambahkan margarin cair aduk rata. Bagi adonan menjadi 2 bagian (1 adonan putih, 1 adonan coklat)
5. Untuk adonan coklat : campurkan coklat bubuk yg sudah dicairkan aduk rata tambahkan pewarna coklat aduk rata.
6. Panaskan teflon dengan api kecil. Bikin bulatan-bulatan coklat terlebih dulu kalo sudah agak kering siram dengan adonan putih.
7. Kalo udah keriting pinggirannya angkat lalu isi dengan vla.
8. **Cara bikin vla** : air, susu, garam, gula rebus hingga mendidih. Gunakan api kecil. Campur maizena aduk rata.
9. Masukan telur yang sudah di kocok lalu aduk rata.
10. Jika sudah mengental dan matang

D. KUE TALAM

(untuk 20 porsi)

Bahan-bahan

- 300 ml santan
- 150 ml air kelapa
- 100 gr gula pasir
- $\frac{1}{4}$ sdt garam
- 100 gr tepung beras
- 30 gr tepung sagu
- 1 sdt pasta pandan
- 50 gr gula merah,

larutkan dengan 25 ml air, rebus hingga mengental



Cara membuat

1. Rebus santan, air kelapa, gula pasir dan garam sambil diaduk perlahan sampai mendidih.
2. Tuang rebusan santan ke dalam campuran tepung beras dan tepung sagu yang sudah diayak, sedikit demi sedikit sambil diuleni hingga licin.
3. Bagi adonan menjadi dua bagian; Satu bagian ditambahkan air gula merah, aduk rata. Dan satu bagian terakhir ditambahkan air kelapa.
4. Tuang satu lapis adonan coklat ke dalam cetakan mangkok kue talam, kukus selama 10 menit. Tuang adonan adonan putih di atasnya, kukus lagi selama 10 menit.
5. Angkat, keluarkan kue talam dari cetakan, sajikan.

E. BOLU GULUNG

(untuk 6 porsi)

Bahan-bahan

- 5 butir telur
- 6 butir kuning telur
- 90 gr terigu protein rendah
- 10 gr susu bubuk
- 125 gr gula pasir
- 1/2 sdt vanilla bubuk
- 120 gr mentega tawar (lelehkan)
- 1/2 sdt garam
- 15 gr cake emulsifier
- 50 gr selai blueberry (sesuai selera)
- 75 gr keju parut



Cara membuat

1. Campur telur, gula, terigu, susu bubuk, vanilla dan garam.
2. Kocok dengan mixer kecepatan tinggi hingga gula larut dan mulai mengembang.
3. Masukkan cake emulsifier. Kocok lagi hingga mengembang dan pucat.
4. Masukkan butter bertahap dan aduk perlahan hingga rata.
5. Masukkan ke dalam loyang ukuran 30x30x4 dan ratakan adonan menggunakan spatula
6. Angkat loyang setinggi 10 cm dari meja dan jatuhkan. Ulangi 2 -3 kali untuk menghilangkan gelembung udara dalam adonan
7. Panggang dalam oven dengan suhu 200° C selama 20 menit atau hingga matang
8. Kue yang matang dengan sempurna, warna kulit kecoklatan, tidak basah dan tetap lembut

9. Keluarkan kue dari Loyang
10. Setelah tidak terlalu panas olesi dengan selai blueberry dan parutan keju
11. Gulung kembali cake dan padatkan gulungannya.
12. Potong-potong dan kue siap dihidangkan

F. SOSIS SOLO KUKUS

(untuk 20 porsi)

Bahan-bahan

- 8 butir telur ayam
- 1 sdt maizena
- 250 gr daging ayam
- secukupnya daun bawang
- bawang bombay
- 5 siung bawang putih
- 1 sdt merica
- 1/2 sdt pala bubuk



Cara membuat

1. Kocok telur tambahkan sedikit maizena, haluskan 2 siung bawang putih dan garam campurkan ke adonan telur lalu buat dadaran di teflon.
2. Untuk isian : rebus ayam lalu suwir kecil-kecil. Haluskan bawang putih, pala, merica dan garam. Tumis bumbu halus lalu masukkan bawang bombay, suwiran ayam dan daun bawang.
3. Isi adonan ayam ke dalam kulit dadar dan lipat menyerupai bentuk lumpia
4. Kukus sosis solo yang sudah jadi kurang lebih 20 menit. Angkat dan sajikan.

G. BOLA-BOLA KENTANG

(untuk 6-8 porsi)

Bahan-bahan

- 300 gr kentang
- 50 gram Keju parut
- 1/2 bungkus Susu kental manis (SKM)
- 1 butir Telur (kocok lepas)
- Tepung roti/panir secukupnya
- Minyak untuk menggoreng



Cara membuat

1. Kupas kentang, cuci lalu kukus sampai empuk. Haluskan.
2. Kentang yang sudah dihaluskan ditambahkan parutan keju dan SKM, bentuk sesuai selera.
3. Celupkan kentang yang sudah dibentuk tadi ke dalam telur dan balur dengan tepung roti.
4. Simpan di freezer \pm 60 menit
5. Goreng sampai kuning keemasan. Angkat dan sajikan

H. KROKET SINGKONG ISI SAYUR

(untuk 5 porsi)

Bahan-bahan

- 3 ptg sedang singkong
- 10 sdm tepung terigu
- secukupnya garam
- secukupnya merica bubuk
- 2 butir telur



- Secukupnya tepung panir
- Minyak untuk menggoreng

Bahan Isi

- 2 bh kentang (potong kecil)
- ½ ikat bayam (iris-iris)
- 1 bh wortel (potong kecil)
- secukupnya merica
- secukupnya garam
- 4 siung bawang merah
- 2 siung bawang putih

Cara membuat

1. Singkong kupas cuci bersih, rebus hingga empuk.
2. Singkong yang sudah di rebus dihaluskan kemudian tambahkan garam, merica, 1 butir telur dan tepung terigu.
3. Isian : tumis bumbu-bumbu (bawang merah, bawang putih, garam, merica yang telah di haluskan). Masukkan kentang, bayam dan wortel. Beri sedikit air hingga layu dan empuk. Sisihkan.
4. Bentuk bulat-bulat adonan singkong dan isi di tengahnya dengan bahan isi.
5. Celupkan dalam kocokan telur dan tepung panir lalu goreng hingga marang. Angkat dan sajikan.

I. PASTEL ISI BIHUN SAYUR

(untuk 15 porsi)

Bahan-bahan

- 150 gr terigu protein sedang
- 1 butir telur ayam negeri
- secukupnya garam
- secukupnya air



Untuk isian

- 100 gr bihun rendam air dingin
- 1 bh wortel di parut kasar
- 1 bh telur rebus di iris tipis sisihkan
- Secukupnya garam
- Secukupnya minyak goreng

Cara membuat

1. Isian : tumis wortel, bihun, dan beri sedikit garam hingga layu. Sisihkan dan campur dengan irisan telur rebus.
2. Adonan kulit: campurkan terigu, telur, sedikit garam. Uleni dengan memberi sedikit air putih, biarkan sampai bisa dipulung.
3. Ambil adonan kulit cetak dengan mangkuk yang kecil kemudian masukan isian.
4. Lipat jadi dua dan plintir pinggirnya hingga ujung (lakukan sampai adonan dan isian habis)
5. Goreng hingga matang kecoklatkan. Angkat, tiriskan, dan sajikan.

J. PUDING ROTI JAGUNG MANIS

(untuk 4 porsi)

Bahan-bahan

- 5 lembar roti tawar, potong-potong
- 400 ml susu cair
- 2 butir telur, kocok lepas
- 100 ml susu kental manis
- 1 bh jagung manis (pipil)
- 50 gr keju cheddar parut



Cara membuat

1. Sobek roti tawar taruh didalam wadah anti panas /cup kecil
2. Campurkan semua bahan
3. Setelah bahan cair tercampur rata, masukkan ke dam roti tawar
4. Kukus hingga matang. Bisa disajikan hangat atau dingin.

ANEKA MINUMAN

ITSPKU

A. SARI JERUK HANGAT

(untuk 2-3 porsi)

Bahan-bahan :

- 5 bh Jeruk baby (jeruk manis)
- 75 gr (\pm 6 sdm) gula pasir
- 1 btg serai (memarkan)
- 500 ml iir
- Secukupnya nata lidah buaya
- 1 sdt selasih

Cara membuat :

1. Rebus gula, serai dan air hingga mendidih dan harum.
2. Tambahkan air jeruk. Aduk rata.
3. Masukkan nata lidah buaya dan selasih. Angkat.
4. Tuang dalam gelas dan sajikan.



B. WEDANG TAHU

(untuk 2-3 porsi)

Bahan-bahan

- 1 liter susu kacang kedelai
- 125 gr gula pasir
- 4 gr agar-agar putih bubuk, dicairkan dengan 50 ml air
- Secukupnya garam



Bahan kuah jahe

- 250 gr gula pasir
- 100 gr gula merah
- 1 liter air
- 2 lbr daun pandan
- 2 lbr daun jeruk
- 3 cm kayu manis
- 3 bh cengkeh
- 100 gr jahe, cuci, kupas, dan memarkan
- secukupnya garam

Cara membuat

1. Rebus susu kedelai hingga mendidih lalu tambahkan agar-agar, gula, dan garam. Biarkan mendidih, angkat lalu sisihkan.
2. Rebus gula merah bersama gula pasir, jahe, kayu manis, cengkih, dau pandan, daun jeruk dan garam hingga larut serta beraroma. Saring.

Penyajian

1. Siapkan gelas atau mangkok saji.
2. Ambil kembang tahu dengan sendok besar dan masukkan dalam gelas / mangkok saji
3. Tuang kuah jahe. Sajikan dalam keadaan hangat.

C. WEDANG RONDE

(untuk 6 porsi)

Bahan-bahan

- 100 gr tepung ketan putih
- Secukupnya garam secukupnya
- air hangat untuk menguleni
- 2 tetes pewarna hijau
- 2 tetes pewarna merah



Bahan Isi :

- 50 gr kacang tanah kupas, disangrai
- 25 gr gula pasir
- Secukupnya garam

Sirup Jahe :

- 1 liter air
- 200 gr gula pasir
- 2 ruas jahe, dibakar, dimemarkan
- Secukupnya garam
- 2 lbr daun pandan
- 2 btg serai, dimemarkan

Bahan Pelengkap :

- 100 gr kolong-kaling, direbus, diiris

Cara Membuat :

1. Isi : blender kacang tanah hangat-hangat, gula pasir , dan garam sampai rata. Bentuk menjadi bulatan kecil-kecil. Sisihkan.
2. Ronde : campur tepung ketan dan garam. Aduk rata. Tambahkan air hangat sedikit-sedikit sambil diuleni sampai kalis.
3. Bagi adonan menjadi tiga bagian. Satu bagian tambahkan pewarna merah, satu bagian tambahkan pewarna hijau, dan sisanya biarkan putih. Aduk rata masing-masing adonan.
4. Ambil sedikit bahan ronde. Pipihkan. Beri isi. Bentuk bulat. Lakukan sampai adonan habis.
5. Didihkan air. Masukkan bola-bola ketan. Rebus hingga mengapung. Angkat dan tiriskan.
6. Sirup jahe: rebus air, gula pasir, jahe, daun pandan, dan serai dengan api kecil sampai mendidih dan harum.
7. Sajikan ronde bersama sirup jahe serta pelengkapannya.

D. WEDANG ASLE

(untuk 3-4 porsi)

Bahan-bahan

- 100 gr Ketan putih
- ½ bks agar-agar merah
- 2 lbr roti tawar, potong sesuai selera
- 1000 ml santan encer
- 1 lbr daun pandan
- Garam secukupnya
- Gula pasir secukupnya
- Air secukupnya



Cara membuat

1. Masak ketan putih hingga matang. Sisihkan.
2. Masak agar-agar merah lalu potong kotak. Sisihkan
3. Rebus santan, beri sedikit garam dan masukkan daun pandan untuk kuahnya. Sisihkan.
4. Tata di dalam gelas/mangkuk ketan, agar-agar dan roti tawar.
5. Beri 1 sendok gula pasir atau sesuai selera.
6. Tuangkan kuah santan ke atasnya. Sajikan.

E. WEDANG KACANG JAHE SUSU COKLAT

(untuk 2 porsi)

Bahan-bahan

- 1200 ml air
- 80 gram jahe bakar, dimemarkan
- 4 cm kayumanis
- 2 butir cengkeh



- 125 gram gula pasir
- 80 gram kacang tanah kupas, direbus
- 1/2 sendok makan cokelat bubuk dan 1 sendok makan air panas, dilarutkan
- 50 ml susu kental manis cokelat untuk penyajian

Cara membuat:

1. Rebus air, jahe, kayumanis, dan cengkeh sampai harum. Angkat dan saring.
2. Didihkan lagi bersama gula pasir. Rebus sampai gula larut. Masukkan kacang tanah. Rebus sampai matang.
3. Tambahkan larutan cokelat bubuk. Aduk rata.
4. Sajikan hangat bersama susu kental manis cokelat

F. WEDANG RONDE JAMBU

(untuk 1 porsi)

Bahan-bahan

- 2 buah jambu merah
- 500 ml Air
- 125 gram Gula Pasir
- 1 potong Jahe
- 2 butir Cengkeh
- 1 batang Kayu Manis



Cara membuat :

1. Siapkan jambu merah, cuci bersih kemudian belah dua dan iris memanjang. Kupas kulitnya untuk menghindari rasa sepat, dan buang isinya.
2. Didihkan air, gula, dan bahan rempah (jahe, cengkeh, dan kayu manis)

3. Masukkan jambu merah dan masak hingga matang.
4. Ronde jambu merah siap disajikan

G. BANDREK CINCAU KELAPA MUDA

(untuk 2 porsi)

Bahan-bahan

- 200 gr kelapa muda, dikeruk
- 120 gr cincau hitam, dikeruk panjang / sesuai selera
- 200 gr gula merah sisir
- 2 ruas jahe bakar, dimemarkan
- 5 cm kayumanis
- 4 butir cengkeh
- 2 lembar daun pandan
- Garam secukupnya
- 1 ¼ ml air



Cara membuat

1. Rebus air, gula merah, jahe, kayumanis, cengkeh, daun pandan, dan garam di atas api kecil sampai beraroma. Saring.
2. Siapkan gelas saji. Beri kelapa muda dan cincau lalu tuangkan air rebusan. Sajikan hangat.

H. WEDANG SUSU JAHE REMPAH

(untuk 2 porsi)

Bahan-bahan

- 500 ml air (kurleb)
- 70 gr jahe bakar geprek
- 100 gr gula merah
- 2 btg sereh kecil geprek
- 1 sdt lada hitam bubuk
- 1 btg kecil kayu manis
- Sekelopak pekak (secuil, bukan sebiju)
- Secukupnya susu kental manis



Cara membuat

1. Rebus jahe sampai hampir mendidih.
2. Masukkan semua bahan kecuali susu kental manis.
3. Tunggu sampai gula merah larut dan mendidih. Angkat dan saring.
4. Tuang ke dalam gelas saji yang sudah lebih dulu dituangi susu kental manis. Sajikan.

I. WEDANG SERAI ASEM

(untuk 1 porsi)

Bahan-bahan

- 2 btg serai
- 1 bh asem jawa
- 600 ml air
- 1 sdm madu
- secukupnya Gula

Cara membuat

1. Bersihkan semua bahan
2. Geprek dan simpulkan serai



3. Rebus serai dan asem jawa
4. Rebus hingga mendidih dan air berkurang menjadi 500 ml
5. Saring dan masukan di gelas, tambahkan madu dan gula.
6. Sajikan hangat.

J. WEDANG ROTI TAPE

(untuk 2 porsi)

Bahan-bahan

- 2 bh tape peyeum matang buang tengahnya
- 2 lbr roti tawar tanpa kulit
- 2 sdm gula pasir
- 2 sdm creamer / susu putih bubuk
- Secukupnya kismis
- 2 cm jahe bakar lalu kupas kulit memarkan
- Secukupnya air



Cara membuat

1. Didihkan air dan tambahkan gula pasir serta creamer/susu putih bubuk kemudian masukkan jahe. Sisihkan.
2. Siapkan gelas atau mangkok saji.
3. Tata potongan peyeum, roti tawar dan kismis lalu siram dengan kuah tadi. Sajikan hangat.

K. WEDANG KACANG HIJAU

(untuk 5 porsi)

Bahan-bahan

- 125 gr kacang hijau
- 750 ml air
- 3 cm jahe (kupas, geprek)
- 2 lbr daun pandan (simpulkan)
- 1 bks santan instan (saya pakai bumas)
- 2 buah gula merah
- sesuai selera gula pasir

Cara membuat

1. Cuci bersih kacang hijau
2. Rebus kacang hijau dengan jahe dan pandan hingga sedikit empuk.
3. Masukkan santan, gula merah. Masak sebentar hingga matang. Tambahkan gula pasir sesuai selera.
4. Sajikan hangat.



Daftar Pustaka

- Adya, R. 2011. *Kumpulan Metode Diet pilihan yang Mudah dan Praktis*. Jakarta Selatan
- Buku Agromedia. 2008. *273 Ramuan Tradisional untuk Mengatasi Aneka Penyakit*. Jakarta Selatan: PT Agromedia Pustaka Alam
- Darmojo & Boedhi, R. 2006, *Buku Ajar Geriatri Ilmu Kesehatan Usia Lanjut* , Jakarta: FKUI
- Depkes RI. 2001, *Modul Kesehatan Konseling Kesehatan dan Gizi Bagi Usia Lanjut untuk Petugas Puskesmas*, Jakarta
- Depkes RI. 2006. *Pedoman Pelaksanaan Gizi Usia Lanjut untuk Tenaga Kesehatan*. Jakarta : Direkterot Bina Gizi Masyarakat Detjen Binkesmas
- Ellis H. L. 2010. *Berpacu Melawan Usia.-Rahasia Awet Muda Tanpa Obat dan Kosmetika*. Yogyakarta: Andi Offset
- Fatmah. 2010, *Gizi Usia Lanjut*, Jakarta: Erlangga
- Kementerian Kesehatan RI. 2011. *Buku Pedoman Pelyanan Gizi Lanjut Usia*. Jakarta
- Suniata. 2009. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarata: PT Gramedia Pustaka Utama
- Syaikh Salim bin, Ied. 2005. *Ensiklopedia Larangan Menurut Al-Quran dan As-Sunnah*. Bogor: Pustaka Imam Syafi'i Almansier