



oleh: Dian Kristiani
Ilustrasi: Kandang Naga Studio

ENSIKLOPEDIA NEGERIKU

MAKANAN TRADISIONAL





oleh: Dian Kristiani
Ilustrasi: Kandang Naga Studio

ENSIKLOPEDIA NEGERIKU

MAKANAN TRADISIONAL



BHUANA ILMU POPULER
Kelompok Gramedia

ENSIKLOPEDIA NEGERIKU MAKANAN TRADISIONAL

Cerita: Dian Kristiani
Ilustrasi: Kandang Naga Studio

ISBN 10: 602-394-124-9
ISBN 13: 978-602-394-124-7

Penyunting: Damar Sasongko
Redesain Cover: Yanyan Wijaya

©2016, Penerbit Bhuana Ilmu Populer
Jl. Palmerah Barat 29-37, Unit 1 - Lantai 2, Jakarta 10270
Diterbitkan pertama kali oleh
Penerbit Bhuana Ilmu Populer
No. Anggota IKAPI: 246/DKI/04

Kutipan Pasal 72:

Sanksi Pelanggaran Undang-Undang Hak Cipta (UU No. 19 Tahun 2002)

1. Barangsiapa dengan sengaja dan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 2 ayat (1) atau Pasal 49 ayat (1) dan ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling singkat 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).
2. Barangsiapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu Ciptaan atau barang hasil pelanggaran Hak Cipta atau Hak Terkait sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

Hak Cipta dilindungi Undang-Undang
Diterbitkan oleh Penerbit Bhuana Ilmu Populer
Kelompok Gramedia
Jakarta, 2016



DAFTAR ISI

• Makan, Salah Satu Kebutuhan Dasar Manusia	4
• Sambal	21
• Sarapan Ala Indonesia	23
• Kudapan.....	27
• Masakan Berkuah	43
• Sayuran	50
• Lauk Pauk.....	56
• Mi	68
• Rujak dan Asinan	73
• Bubur	78
• Makanan untuk Perayaan Khusus.....	82
• Minuman	91
• Oleh-oleh	95
• Buah-buahan	103



MAKAN, SALAH SATU KEBUTUHAN DASAR MANUSIA



Supaya tubuh sehat
dan kuat.

Untuk membantu masa
pertumbuhan.

Untuk menggantikan
sel-sel yang rusak.

Untuk mendapatkan
tenaga.

**Mengapa manusia
perlu makan?**

Kamu tahu istilah sandang, pangan,
dan papan? Ya, pangan atau makan
adalah salah satu kebutuhan dasar
manusia selain berpakaian (sandang)
dan memiliki tempat tinggal (papan).



KAPAN KITA HARUS MAKAN?

Dalam sehari, kita makan paling tidak sejumlah tiga kali.



Sarapan amat diperlukan oleh tubuh. Dengan sarapan, kita akan mendapat asupan energi yang diperlukan untuk memulai kegiatan harian.



Saat makan siang, menu makanannya lebih lengkap dari sarapan. Banyak vitamin dan protein yang kita perlukan terdapat dalam sayuran, buah-buahan, dan lauk-pauk.



Saat makan malam, sebaiknya kita tidak makan dalam jumlah yang terlalu banyak. Sebab, jika kita makan terlalu banyak, kita akan susah tidur.

MAKANAN TRADISIONAL

Indonesia merupakan negeri yang amat kaya dengan budaya. Salah satu buktinya, terdapat beragam jenis makanan tradisional.

Setiap daerah memiliki keistimewaannya sendiri. Meski demikian, banyak juga kemiripan dari makanan di daerah satu dengan daerah lainnya.

Ya, sebab bahan dan bumbu yang digunakan berasal dari bahan yang secara umum tersebar di seluruh Indonesia, misalnya rempah-rempah, santan kelapa, dan gula aren.

Contohnya adalah sate.
Makanan ini mudah kita
temui di seluruh Indonesia.



Begitu juga dengan soto. Kita dapat menjumpainya dengan mudah!



MAKANAN POKOK MASYARAKAT INDONESIA

Makanan pokok adalah makanan yang kita makan sehari-hari. Biasanya, makanan pokok mengandung karbohidrat yang berguna membantu kita supaya tetap bertenaga. Makanan pokok masyarakat Indonesia sebagian besar berupa nasi.

Berbagai
sayuran dan lauk
dapat dimakan
bersama dengan
nasi.



Nasi, terbuat dari beras. Tahukah kamu, dari mana beras berasal?



Beras berasal dari tanaman padi yang ditanam di sawah oleh Pak Tani.



Padi yang telah dipanen lalu digiling untuk memisahkan kulitnya agar menjadi beras.

Beras itu kemudian ditanak menjadi nasi.



Pada zaman dulu, orang menanak nasi memakai kukusan



Sekarang, orang sudah menanak nasi menggunakan penanak nasi elektronik, terutama orang kota.

Tahukah kamu, ternyata beras tidak hanya bisa dimasak menjadi nasi? Masyarakat Indonesia pandai mengolah beras menjadi makanan lain. Makanan ini juga merupakan makanan pokok dan dapat dimakan dengan berbagai lauk dan sayuran. Apa saja, sih?



Beras dimasukkan ke dalam daun pisang lalu dikukus. Namanya adalah lontong.



Kalau ini, terbungkus daun kelapa yang sangat khas. Ya, namanya ketupat.



Beras juga bisa dimasak menjadi bubur.

Selain nasi, sebagian masyarakat Indonesia mengenal jagung sebagai makanan pokok.

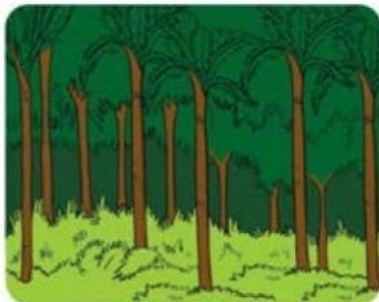


Masyarakat Madura mencampur jagung dengan beras. Mereka menyebutnya nasi jagung. Dimakan selagi hangat dengan ikan asin, nikmat sekali!



Jagung juga makanan pokok masyarakat Nusa Tenggara.

Masyarakat Indonesia Timur menjadikan sagu sebagai makanan pokoknya.



Makanan ini berasal dari dalam bonggol pohon sagu berusia 3-5 tahun. Sari patinya dijadikan tepung sagu.



Tepung sagu disimpan di tempat tradisional yang disebut tumang, atau bisa juga dalam karung.



Masyarakat Papua dan Maluku mengolah tepung sagu menjadi papeda, yakni bubur sagu. Biasanya, papeda dimakan dengan kuah kuning yang dicampur ikan tongkol.

Makanan pokok lain terbuat dari singkong.



Di beberapa bagian di Pulau Jawa, tanahnya cukup gersang. Karena itu, makanan pokok yang mudah didapatkan adalah singkong.



Singkong dapat dijadikan gaplek dan tiwul. Cara membuatnya dengan dikeringkan di bawah sinar matahari.



Selain singkong, ketela lain juga bisa dijadikan pilihan makanan pokok.



Cara memasaknya bisa digoreng atau direbus. Rasanya manis dan gurih, lho!

REMPAH-REMPAH

Makanan tradisional Indonesia terasa nikmat karena menggunakan banyak sekali bumbu dan rempah. Kira-kira, apa saja ya?

JAHE



KUNYIT



LENGKUAS



KEMIRI



CABAI



KENCUR



KETUMBAR



MERICA



JINTAN



DAUN
JERUK



DAUN
SALAM



SERAI



KELUAK



Rupanya, ada satu lagi bahan yang sangat sering digunakan dalam masakan tradisional Indonesia. Apakah itu?

Ya, santan! Santan didapatkan dengan cara memarut kelapa tua, lalu memerasnya dengan tambahan sedikit air.



Jika, kita tak ingin repot memarut dan memeras kelapa, saat ini, banyak santan kemasan yang siap dipakai. Kita tinggal membelinya di warung atau supermarket.

MAKANAN FERMENTASI

Oh ya, masyarakat Indonesia juga mengenal berbagai bahan lain yang digunakan sebagai penyedap atau campuran masakan. Bahan-bahan tersebut diproses dengan cara fermentasi.



Tauco berasal dari kacang kedelai yang difermentasikan selama tiga hari.



Kecap terbuat dari fermentasi kedelai hitam. Masakan bisa jadi lebih nikmat dengan tambahan kecap, lho.



Tempoyak adalah buah durian yang difermentasi selama tiga sampai lima hari.



Petis dan terasi sama-sama dibuat dari udang atau ikan. Petis berbentuk pasta, sedangkan terasi lebih padat.

TEMPE DAN TAHU

Siapa yang tak kenal tempe? Makanan murah meriah ini sangat bergizi tinggi. Tempe terbuat dari biji kedelai yang difermentasi. Bagaimana sih cara membuat tempe?



Kedelai direbus selama satu jam. Lalu, dikupas dari kulitnya menggunakan mesin.



Setelah itu, kedelai dicuci dan diletakkan di nampan. Saat itulah kedelai ditaburi ragi.

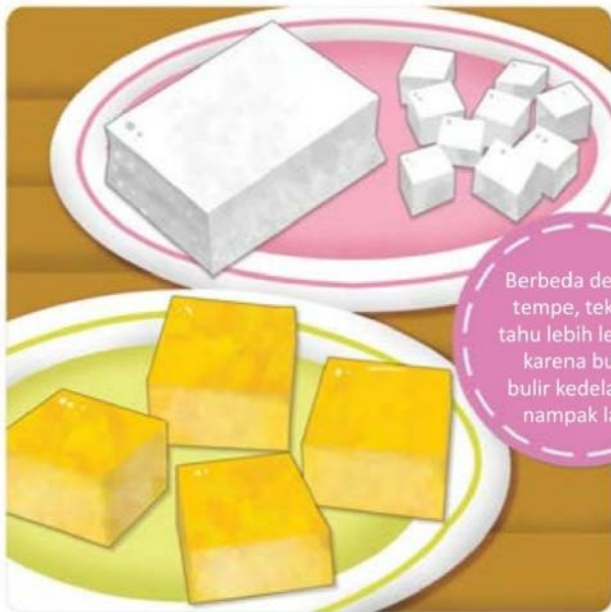


Kemudian, kedelai dibungkus dengan daun, bisa juga dengan plastik.



Setelah dua hari, tempe telah jadi. Tempe bisa digoreng atau diolah dalam aneka masakan lain.

Mana yang lebih kalian suka, tempe atau tahu? Tak masalah kalian suka yang mana, sebab keduanya sama-sama sehat dan mengandung protein nabati.



Berbeda dengan tempe, tekstur tahu lebih lembut karena bulir-bulir kedelai tak nampak lagi.

Selain tempe dan tahu, ada juga oncom.



Oncom adalah hasil fermentasi dari kedelai yang telah diambil proteinnya.

Tahu dan tempe, bisa diolah menjadi bermacam kudapan dan juga masakan.



SAUS KACANG

Ada satu jenis saus yang amat populer dan digemari oleh hampir seluruh orang Indonesia. Saus ini mudah ditemukan di aneka masakan tradisional. Saus apa, ya?

Yup. Saus kacang!

Saus ini terbuat dari kacang tanah yang dicampur dengan cabai dan gula merah. Untuk beberapa hidangan, bisa juga ditambahkan irisan daun jeruk, atau santan.

Saus kacang biasanya disiramkan di atas hidangan. Apa saja sih hidangan yang menggunakan saus kacang? Ini beberapa di antaranya.

BATAGOR
& SIOMAY



GADO-GADO
JAKARTA



TAHU TEK
SURABAYA



LOTEK DAN
PECEL



SATE
MADURA



KETOPRAK



SAMBAL



HOSH ... HOSH ... PEDAS SEKALI. YA, RASA PEDAS SAMBAL BERASAL DARI BAHAN PEMBUATNYA, YAKNI CABAI. MESKI PEDAS, TERNYATA BANYAK ORANG TAK BISA MAKAN TANPA SAMBAL, LHO. APA KAMU TERMASUK SALAH SATU DI ANTARANYA?

SAMBAL MENTAH & SAMBAL GORENG

Pada umumnya, saat makan, orang Indonesia tak bisa lepas dari sambal. Rasa pedas cabai yang dicampur aneka bumbu, membuat makan semakin asyik. Tak terasa, makan pun lebih bersemangat.

Ada banyak jenis sambal di Indonesia. Untuk lebih mudahnya, sambal kita kelompokkan ke dalam dua jenis, yaitu sambal mentah dan sambal yang digoreng.

Beberapa daerah di Indonesia memiliki sambal yang khas.



Dari Padang, ada sambal lado mudo. Biasanya, sambal ini dicampur ikan teri.



Dari Kediri, ada sambal tumpang. Dibuat dari tempe yang sudah didiamkan beberapa hari.



Dari Bali, ada sambal matah yang banyak menggunakan bawang merah.



Dari Bogor, ada sambal boang yang terbuat dari oncom.



Dari Surabaya, ada sambal pencit, yaitu sambal yang dicampur dengan mangga muda



Dari Manado, ada sambal dabu-dabu yang dibuat dengan tidak diulek.

SARAPAN ALA INDONESIA



KRUUYUK ... KRUUYUK... PERUT KERONCONGAN KARENA BELUM SARAPAN. AYO, SARAPAN DULU. KAMU BUTUH SARAPAN SEBELUM MEMULAI AKTIVITAS SEHARIAN.

NASI & LONTONG

Sarapan (makan pagi) diperlukan untuk memberi nutrisi pada otak sehingga kita bisa mencerna pelajaran di sekolah dengan baik. Beberapa makanan ini menjadi sarapan kegemaran masyarakat Indonesia.

**NASI
KUNING**



Nasi kuning biasa diujakan di pagi hari. Dimakan dengan irisan telur dadar, kering tempe, dan sambal, nasi kuning memberi cukup nutrisi bagi tubuh untuk menyambut hari. Oya, nasi kuning juga dijadikan makanan utama untuk acara-acara syukuran. Biasanya dibentuk tumpeng dengan lauk-pauk yang lebih lengkap.

**NASI
PECEL**



Hidangan ini juga merupakan sarapan khas Indonesia yang mudah ditemukan di mana saja. Beberapa yang terkenal adalah pecel Madiun, pecel Ponorogo, dan pecel Kediri. Di Surabaya, ada juga pecel semanggi.

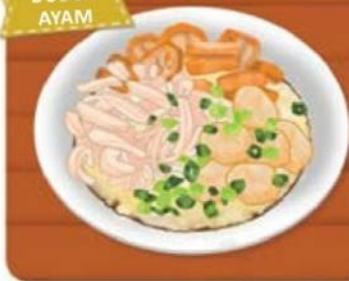
**LONTONG
SAYUR**



Ini adalah lontong yang disiram dengan kuah santan berisi sayuran. Sayurnya bisa macam-macam. Ada sayur labu, nangka muda, kacang panjang, dan ada juga yang dicampur tahu dan kulit sapi.

ANEKA NASI

**BUBUR
AYAM**



Siapa yang tak suka bubur ayam. Bubur dengan suwiran ayam, bawang goreng, dan kerupuk ini rasanya gurih, hangat, dan nikmat!

**NASI
LIWET**



Ini adalah sarapan khas kota Solo. Nasi yang dimasak dengan santan ini dihidangkan bersama suwiran ayam, telur rebus, dan sayur labu pedas.

**NASI
JAGUNG**



Nasi jagung adalah nasi yang dimasak dari beras dan jagung. Masyarakat Madura gemar menyantap hidangan ini. Disajikan dengan ikan asin dan sambal, rasanya, hmm... sedap!

**NASI
KRAWU**



Mungkin kalian jarang mendengar nasi krawu. Ini adalah makanan khas Gresik. Nasi ini dibungkus daun pisang dan disajikan dengan serundeng pedas dan lauk-pauk.

GUDEG YOGYA



Makanan ini juga bisa dijadikan menu sarapan yang memenuhi kebutuhan gizi kita, lho. Gudeg terbuat dari nangka muda yang dimasak manis. Pelengkapya adalah sambal krecek, telur, dan suwiran ayam.

Gudeg amat mudah ditemukan di wilayah Daerah Istimewa Yogyakarta. Hampir di semua jalanan, bahkan di pasar-pasar tradisional, menyediakan masakan ini.

NASI GORENG



Menu ini paling populer disajikan sebagai sarapan karena praktis, cepat, dan lezat. Eh, tapi sebenarnya nasi goreng juga nikmat dimakan kapan saja. Malam hari pun asyik.

Salah satu nasi goreng yang terkenal adalah nasi goreng babat dari Semarang. Babat berasal dari bagian di lambung sapi. Biasanya, babat direbus dengan bumbu, lalu dipotong kecil-kecil sebagai campuran nasi goreng ini.

KUDAPAN



PERNAH DENGAR KATA “KUDAPAN”? KUDAPAN BERASAL DARI KATA “KUDAP”, ARTINYA JAJANAN ATAU MAKANAN KECIL. FUNGSI NYA, UNTUK MENGHILANGKAN SEMENTARA RASA LAPAR. YUK, KITA MENYANTAP KUDAPAN!

MAKANAN KECIL

Orang Indonesia, suka sekali makan kudapan. Biasanya, kudapan dimakan di sela-sela waktu makan utama.



Menyantap kudapan di sore hari ditemani teh hangat, alangkah nikmatnya.

Kita juga bisa memakan kudapan kapan saja!

Kudapan bisa untuk bekal sekolah...

... atau disajikan di acara keluarga.



Ada banyak sekali kudapan khas Indonesia. Nah, sudahkah kamu mencoba semuanya? Kalau sudah, kudapan apa yang kamu suka?

GORENGAN

Kudapan yang paling mudah kita temui adalah gorengan. Apa sih gorengan itu?

Sesuai namanya, gorengan adalah makanan kecil yang digoreng dalam minyak yang panas. Ada yang dicampur adonan tepung terigu ada yang langsung digoreng.

Biasanya, gorengan dijual dengan harga yang cukup murah. Namun, kita harus berhati-hati saat membeli gorengan. Pastikan penjualnya hanya memakai bahan-bahan yang baik dan sehat.



Gorengan ada bermacam-macam, ada bakwan jagung, cireng, bala-bala, ada juga singkong dan ubi goreng. Mana yang kalian suka?

Ini adalah gorengan yang berbahan dasar tahu.

TAHU
BERONTAK



Tahu berontak, isinya sayuran seperti kol dan wortel. Rasanya gurih dan nikmat. Ditambah cabai rawit, semakin membuat ketagihan.

TAHU ACI



Tahu aci dari Tegal, adalah tahu yang diisi dengan adonan tapioka bercampur kucai. Rasanya gurih dan kenyal.

An illustration of various fried foods. On the left, there are two fried bananas, one whole and one sliced in half to show the yellow interior. In the center, there are four fried plantains, some whole and some sliced. On the right, there are several pieces of fried bread or dough, some whole and some broken apart. The background is a light green surface with a red and white checkered border at the top.

Ada juga gorengan dari olahan singkong. Kudapan ini merupakan hidangan khas Jawa Barat.

Ini namanya misro. Bentuknya persis combro, namun isinya gula merah atau gula pasir. Di Jawa Tengah, ada kudapan seperti misro yang bernama jemblem atau klenyem.

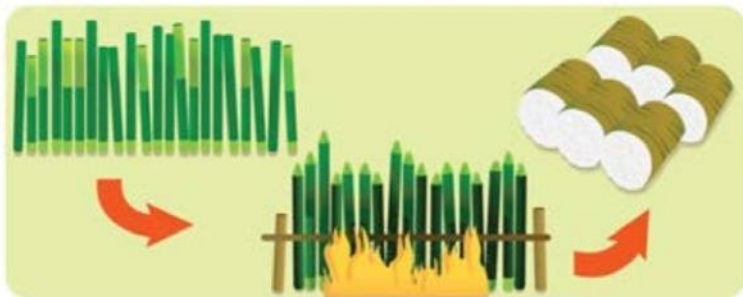
OLAHAN KETAN

Ketan bentuknya mirip dengan beras. Namun jika dimasak, teksturnya lengket dan kenyal. Ketan juga dapat dibuat menjadi tepung. Beberapa kudapan khas Indonesia terbuat dari tepung ketan.



LEMANG

Pernahkah kalian mendengar lemag?



Lemang juga merupakan makanan dari olahan ketan. Cara membuatnya, ketan digulung daun pisang. Setelah itu, dimasukkan ke dalam tabung bambu dan dibakar. Setelah matang, lemag dikeluarkan dan dipotong-potong. Lemang dihidangkan bersama tape ketan. Tape ketan adalah ketan yang difermentasikan dan rasanya manis.



Lemang dan tape ketan biasa disajikan saat berbuka puasa oleh masyarakat Sumatra dan Kalimantan.

ULI BAKAR

Selain lemang, rupanya ada kudapan ketan yang juga dibakar. Namun, kudapan ini langsung dibakar di atas bara api. Nama kudapan ini adalah jadah bakar, di beberapa tempat disebut uli bakar.



Ketan kukus dan parutan kelapa ditumbuk sampai halus. Lalu, dipotong-potong dan dibakar.



Lihat, warnanya jadi berbeda ya?



Jadah bakar paling nikmat dimakan dengan tahu dan tempe bacem. Ini kudapan khas masyarakat Jawa Tengah dan Yogyakarta.

KETAN MANIS & KETAN GURIH

Kudapan dari ketan rupanya juga bisa disajikan dalam rasa yang manis ataupun gurih



Kudapan ini terbuat dari ketan, gula, dan kelapa. Ciri khas dari wajik ini adalah potongannya yang berbentuk intan atau jajaran genjang.



Kudapan ini dibuat dari ketan kukus dilapisi srikaya lezat. Siapa yang tak suka?



Ketan kukus ini dimakan dengan kuah santan yang sarat dengan daging buah durian. Wow nikmat!



Namanya ketan sambal, tapi bukan berarti kudapan ini dimakan dengan sambal. Ini adalah ketan kukus gurih yang dipadukan dengan parutan kelapa dan bubuk kedelai atau ebi.

TEPUNG KETAN

Ketan dapat diolah menjadi tepung ketan. Kudapan yang terbuat dari tepung ketan ini sangat beragam, lho.



Kelepon mudah kita temukan di mana saja. Warna hijaunya berasal dari air daun suji. Isinya gula merah dan bagian luarnya dibalur dengan parutan kelapa.



Kue yang dibungkus daun pisang ini dibuat dengan cara dikukus. Di dalamnya juga terdapat santan kental.



Kue ini dibuat dari tepung ketan yang ditaburi wijen, isinya kacang hijau yang manis.



Moci adalah makanan khas Sukabumi. Kue kenyal ini berisi kacang tanah yang manis. Permukaannya dibalur dengan tepung.



Ini adalah kudapan khas Yogyakarta. Terbuat dari tepung ketan yang dicampur air daun pandan dan diberi isian parutan kelapa dan gula merah.

Beras juga bisa dibuat menjadi tepung. Tepung ini dijadikan bahan utama pembuatan kudapan. Jangan khawatir, rasanya tak seperti nasi kok. Kalau kalian bosan makan nasi, boleh coba kudapan ini.



Awug berasal dari Jawa Barat. Kudapan ini terbuat dari tepung beras yang dikukus dan diberi gula merah. Kue ini dibuat berbentuk kerucut.

Untuk acara besar, awug disajikan dalam nampan bundar dengan aneka kudapan lain seperti kelepon, kue lapis, getuk, lupis, ongol-ongol, dan masih banyak lagi.

Kandungan karbohidrat dan gulanya bisa membuat badan kembali bertenaga setelah melakukan banyak aktivitas.

KUDAPAN DARI UBI DAN SINGKONG

Rakyat Indonesia sudah tak asing dengan tanaman-tanaman ini. Ubi dan singkong mudah ditanam sehingga hasilnya pun melimpah. Tak heran, banyak jenis kudapan berbahan dasar singkong dan ubi.



Kudapan ini dibuat dari singkong parut yang dikukus. Lalu, ditaburi parutan kelapa.



Kudapan berasal dari Sokaraja. Kudapan ini dibuat dari singkong yang ditumbuk dengan gula merah.



Kudapan ini memiliki aneka warna dan rasa.



Nikmatnya rasa manis sawut singkong dipadukan dengan gurihnya parutan kelapa.



Kue ini dinamakan kue kacamata karena bentuknya seperti kacamata.



Timus terbuat dari ketela yang dilumat dengan gula lalu digoreng.



Utri adalah kudapan sehat berbahan singkong, gula merah, dan pisang.



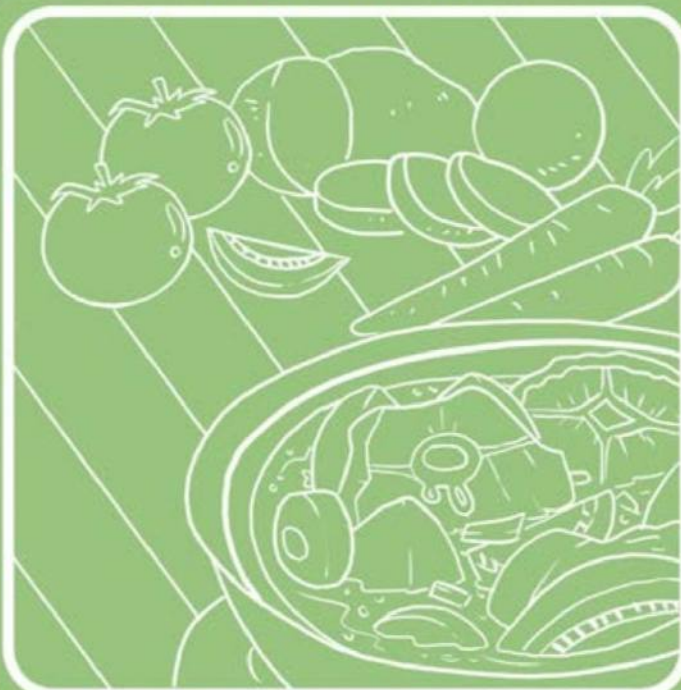
Kudapan ini terbuat dari gaplek, yaitu singkong yang dikeringkan.

KERIPIK

Singkong dan ubi juga bisa dijadikan keripik, lho.



MASAKAN BERKUAH



SLUURP ... SLURP ... STAPA YANG TAK SUKA MAKANAN BERKUAH? RASANYA SEGAR DAN DISAJIKAN SELAGE PANAS. KALAU DITAMBAH SAMBAL YANG PEDAS, HMM NIKMAT SEKAL!

SOTO

Di Indonesia, ada begitu banyak masakan berkuah yang lezat. Salah satunya yang paling terkenal adalah soto. Hampir setiap daerah di Indonesia memiliki soto dengan model yang berbeda. Bahan utamanya pun beraneka ragam.

DAGING
SAPI



DAGING
AYAM



UDANG



IKAN



Soto biasanya disajikan dengan jeruk nipis, sambal, kecap, dan taburan bawang goreng. Sate kerang, sate telur puyuh, sate jeroan, atau perkedel dapat disajikan sebagai lauk pendamping.

Konon, makanan ini mendapat pengaruh dari makanan masyarakat Tionghoa yang disebut "caudo". Nama ini kemudian dilafalkan menjadi "soto".

Cara penyajian soto antara satu daerah dengan daerah yang lain berbeda-beda.

**SOTO
MAKASSAR**



Di Makassar, soto disebut dengan coto. Kuahnya dicampur dengan tumbukan kacang tanah.

**SOTO
BANDUNG**



Soto ini memakai lobak sebagai salah satu isianya

**SOTO
PADANG**



Daging pada soto ini digoreng terlebih dahulu.

SOTO

**SOTO
SOKARAJA**



Di Sokaraja, soto disebut sroto. Makanan ini disajikan dengan sambal kacang dan ditaburi kedelai goreng.

**SOTO
PEKALONGAN**



Di Pekalongan, soto disebut tauto. Kuahnya dimasak bersama taucu sehingga rasanya unik.

**SOTO
UDANG**



Di Medan ada soto udang yang amat terkenal. Bahannya terbuat dari udang galah segar dengan kuah santan berbumbu kari. Soto ini disajikan bersama perkedel, sambal, emping, dan acar timun.

Jenis soto masih banyak lagi, seperti soto sulung, soto mi Bogor, soto Madura, soto Betawi, soto Semarang, soto Kudus, soto Lamongan, soto Makassar, soto Palembang, soto Aceh, dan lain-lain.

Yang jelas, semuanya enak!

RAWON & BAKWAN MALANG

Masakan berkuah tak hanya soto. Yuk, kita berkenalan dengan yang lainnya!

RAWON



Hidangan ini terbuat dari daging sapi yang dimasak dengan kuah berwarna hitam yang berasal dari keluak. Sebagai pelengkap, rawon disajikan dengan kecambah mentah dan sambal. Rawon merupakan masakan khas dari Jawa Timur, namun sudah terkenal seantero Indonesia, lho.

BAKWAN MALANG



Makanan ini mudah dijumpai. Bakwan terbuat dari daging sapi yang dibentuk bulat seperti bakso dan dihidangkan dengan kuah kaldu sapi yang segar dan dilengkapi aneka gorengan, ada pangsit goreng, bakwan goreng, siomay, dan tahu.

ASEM-
ASEM

Dari daerah Semarang dan sekitarnya, ada asem-asem daging yang segar. Sesuai namanya, rasa kuah masakan ini terasa asam karena dimasak bersama belimbing wuluh.

SOP BUNTUT
SAPI

Hidangan bernama sop buntut sapi ini rasanya seperti sop pada umumnya. Hanya saja, bahannya dari buntut atau ekor sapi yang direbus sampai empuk.

PINDANG
DAGING

Hidangan ini mirip rawon karena kuahnya hitam. Namun, pindang yang berasal dari Kudus ini kuahnya dari santan. Masakan ini dilengkapi dengan daun melinjo.

BRONGKOS



Ini masakan khas Yogyakarta dan sekitarnya. Kuahnya mirip dengan pindang Kudus. Hal yang berbeda adalah isiannya. Brongkos berisi tahu, daging, dan kacang tolo.



Masakan dari Pati, Jawa Tengah, berisikan daging sapi yang dimasak dengan kuah santan dan cabai.



Masakan asal Solo ini cukup lengkap isianannya. Ada suwiran ayam, wortel, jamur kuping, telur rebus, sohun, dan irisan sosis Solo. Kuahnya terbuat dari kaldu ayam.



Kuah sop ini dicampur susu dan minyak samin sehingga rasanya nikmat. Emping, acar timun, dan bawang merah menambah cita rasanya. Ini adalah masakan khas dari Betawi.

SAYURAN



APA KAMU SUKA SAYURAN? SAYURAN ITU ENAK, DAN BISA DITOLAH MENJADI BERBAGAI MACAM MASAKAN.
SAYURAN JUGA MEMBANTU MENYEDIAKAN VITAMIN BAGI TUBUHMU.

SAYUR BENING

Di Indonesia, banyak sekali jenis sayur-mayur. Kita beruntung karena tanah negara kita ini sangat subur. Sayuran mengandung banyak vitamin dan serat yang baik untuk pencernaan, lho.

Masyarakat Indonesia, suka makan sayur-mayur. Hal ini bisa dilihat dari beraneka ragamnya masakan berbahan baku sayuran.

Yuk, kita lihat masakan yang berbahan baku sayuran.

**SAYUR
BENING**



Sayur ini terdiri atas bayam dan oyong yang dimasak dengan kuah bening berbumbu temu kunci. Sayur ini rasanya sangat segar. Selain itu, bayam mengandung kalsium yang baik untuk pertumbuhan tulang dan gigi.

**SAYUR
BOBOR**



Sayur ini terbuat dari bayam dan labu siam yang dimasak dengan santan encer yang ditambah daun salam dan lengkuas sebagai penyedap.

ANEKA SAYUR

Ber macam jenis sayur-mayur bisa dijadikan hidangan istimewa, lho!

SAYUR ASAM

Ini adalah aneka sayuran dan jagung yang dimasak dengan kuah asam. Sayur yang biasa digunakan seperti kacang panjang, daun melinjo, dan labu. Jagung dan kacang tanah pun bisa ditambahkan.



SAYUR LODEH

Ini adalah sayuran yang dimasak dalam kuah bersantan. Ada banyak sayuran untuk dijadikan bahan dasarnya. Ada lodeh nangka, lodeh terong, lodeh labu siam, atau bahkan lodeh rebung. Namun, tak jarang juga yang memasaknya dengan kombinasi aneka sayuran. Rasanya tentu semakin nikmat, apalagi ditambahkan irisan tempe, tahu, dan cabai.



UBI TUMBUK

Pernahkah kamu mendengar sayur ubi tumbuk? Ini adalah masakan khas dari Sumatra Utara. Cara memasaknya unik. Daun singkong ditumbuk dengan lumpang. Setelah ditumbuk, daun singkong dimasak dengan kuah santan dan aneka bumbu.



TUMIS-TUMISAN

Bermacam-macam sayuran bisa ditumis dengan bumbu sederhana, rasanya pun tetap enak.

TUMIS
KANGKUNG



TUMIS
BUNCIS



TUMIS KACANG
PANJANG



TUMIS DAUN
PEPAYA



TUMIS
SAWI



TUMIS LABU
SIAM



TUMIS
OYONG



Tumis artinya digoreng sebentar dengan sedikit minyak, diberi irisan bawang merah dan bawang putih. Lalu, disiram air secukupnya. Bisa juga ditambahkan cabai dan bumbu atau rempah lainnya.

SAYUR REBUS DAN MENTAH

Selain itu, ada juga sayuran yang dikukus atau direbus, lalu dimakan dengan bumbu pendamping.

URAP



PECEL



Ini adalah aneka sayuran yang direbus, lalu dimakan dengan kelapa parut yang sudah dibumbui dan dikukus. Urap, mudah ditemui di Jawa.

Sayuran rebus ini dimakan dengan saus kacang agak pedas. Biasanya dilengkapi dengan rempeyek kacang. Pecel mudah dijumpai di Jawa.

KAREDOK



Ada juga makanan yang sayurannya masih mentah, lho!

TRANCAM



Dengan saus kacang berbumbu mirip pecel, taoge, kol, timun, dan kacang panjang semua dimakan mentah! Ini makanan khas Sunda.

Makanan ini berasal dari Jawa Timur. Bentuknya mirip dengan urap, namun semua bahan dimakan mentah.

LAUK PAUK



MAKAN NASI TANPA LAUK RASANYA KURANG ASYIK. LAUK - PAUK ADALAH MAKANAN PENDAMPING NASI. BIASANYA, LAUK - PAUK MENGANDUNG PROTEIN UNTUK MELENGKAPI GIZI TUBUH KITA. LAUK - PAUK APA YANG PALING KAMU SUKA?

DAGING SAPI

Bangsa Indonesia mempunyai beragam lauk-pauk. Ada yang terbuat dari daging sapi, ikan, daging ayam, telur, tahu, dan tempe. Semua lauk tersebut memberi manfaat bagi tubuh kita.

Daging sapi mengandung banyak manfaat, apalagi untuk kita yang masih dalam masa pertumbuhan. Selain protein, daging sapi juga mengandung fosfor, zat besi, dan selenium.



Lauk-pauk yang berbahan daging sapi ada banyak, lho!



Lauk yang paling terkenal tentu rendang! Ini adalah masakan asli masyarakat Padang, Sumatra Barat. Rendang terbuat dari daging sapi yang dimasak dengan aneka rempah dan santan. Rasanya pedas dan gurih, pokoknya benar-benar lezat. Saat ini, rendang tak hanya dikenal di Indonesia, tetapi juga sudah dikenal sampai ke mancanegara.

DAGING SAPI

Masyarakat Sumatra tak hanya mengenal rendang.
Masih ada masakan lainnya.

MALBI



Makanan ini dari Sumatra Selatan dan sekitarnya. Daging sapihnya dimasak dengan kuah yang kental dan manis. Biasanya disajikan di acara syukuran.

BACAH DAGING



Makanan asal Riau ini berbumbu mirip rendang. Namun bedanya, ada pada cara memasaknya, yakni daging yang sudah matang masih harus dipanggang di atas bara api.

Makanan asal Bengkulu ini terdiri atas daging sapi dan kentang yang dimasak dengan bumbu dan rempah. Meski sekilas mirip rendang, cuk manis bertaburkan serundeng atau kelapa sangrai yang rasanya manis.

CUK MANIS



Pernahkah kalian mencoba sate padang? Bumbu kuningnya terbuat dari aneka rempah seperti kunyit, ketumbar, jahe, dan lain-lain.

SATE PADANG



Makanan Lampung ini dimasak dengan bumbu yang amat sederhana. Bawang merah, bawang putih, tomat, dan cabai.

TUMIS TENAH



Pernahkah kalian mendengar tradisi Meugang di Aceh? Tradisi ini dilakukan satu atau dua hari menjelang bulan Ramadan. Biasanya di hari itu masyarakat Aceh akan sibuk berbelanja daging lalu memasaknya menjadi sie reuboh yang lezat yang dimakan bersama keluarga. Tradisi Meugang, selain mempererat silaturahmi, juga berarti rasa ungkapan syukur atas datangnya bulan suci Ramadan.



Sie reuboh artinya daging rebus. Sie reuboh adalah daging yang direbus dengan aneka bumbu halus. Setelah air rebusan daging mengering, cuka ditambahkan untuk memperkuat rasa. Tak heran, masakan ini terasa asam. Jika kamu ingin memasak sie reuboh, jangan lupa terus mengaduknya supaya tidak gosong!

Selain dari Sumatra, masih banyak lauk berbahan daging yang mudah ditemui di seluruh Indonesia.



SATE SAPI



SELAT SOLO

Hidangan ini bisa ditemukan di berbagai wilayah Indonesia. Di Jawa Barat, sate sapi dimasak dengan bumbu tauco. Sementara, di Jawa Tengah dimasak manis dengan bumbu kacang.

Konon kata “selat” berasal dari “salad”. Penyajian selat Solo mirip steak yang dihiasi kentang dan sayuran rebus.



**KRENG-
SENGAN**



**TERIK
DAGING**

Ini adalah masakan khas Jawa Timur. Terbuat dari daging yang ditumis dan dicampur kecap serta petis.

Terbuat dari daging yang dimasak dengan santan dan sedikit gula merah. Rasanya gurih dan manis. Masakan ini mudah ditemui di Jawa Tengah dan Yogyakarta.



GADON

Masakan khas Jawa Tengah ini terbuat dari daging giling, telur, dan santan. Cara memasaknya dikukus dalam bungkus daun pisang.

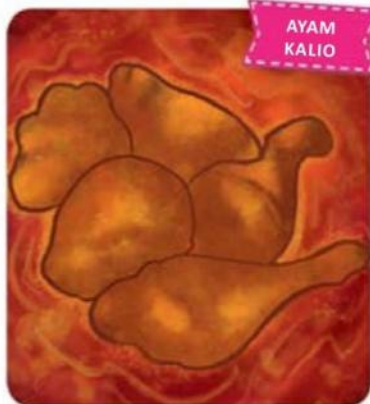
DAGING AYAM



Daging ayam mengandung protein hewani, fosfor, dan kalsium yang baik bagi pertumbuhan tulang dan gigi kita. Kandungan mineral dalam daging ayam dapat membantu meningkatkan kekebalan tubuh.



Dari Bali ada hidangan dari ayam yang cara memasaknya cukup rumit. Namanya ayam betutu. Selain dimasak dengan rempah-rempah yang banyak jenisnya, ayam betutu juga harus dipanggang sebelum dihidangkan.



AYAM
KALIO

Masakan khas Padang ini sangat berbungu.



AYAM MASAK
CABAI HIJAU

Seperti namanya, hidangan khas Kalimantan Timur ini dibumbui cabai hijau.



AYAM PANGGANG
KHAS KLATEN

Rasa ayam panggang ini gurih dan manis karena memakai gula Jawa dan santan kental.

Tahukah kalian bahwa ikan mengandung asam omega 3 yang penting untuk otak. Selain itu, ikan adalah sumber protein, mineral, fosfor, magnesium, dan aneka vitamin. Kandungan gizi dalam ikan tak kalah dengan daging sapi. Namun, kandungan lemak dalam ikan lebih rendah sehingga baik bagi kesehatan jantung.

Di Bengkulu ada masakan terbuat dari ikan hiu, namanya bagar hiu. Meskipun dijadikan makanan tradisional, hiu adalah hewan yang dilindungi pemerintah. Hal itu tercantum dalam PP No. 7 Tahun 1999. Jadi, sebaiknya biarkan mereka hidup bebas di laut lepas, ya!

**BAGAR
HIU**



Kalau yang ini, asalnya dari Jawa Barat. Meski demikian, masakan ini bisa ditemukan di mana saja.



PESMOL
IKAN

Pesmol ikan terbuat dari ikan gurame yang digoreng kering, kemudian disiram kuah kuning yang asam dan pedas.

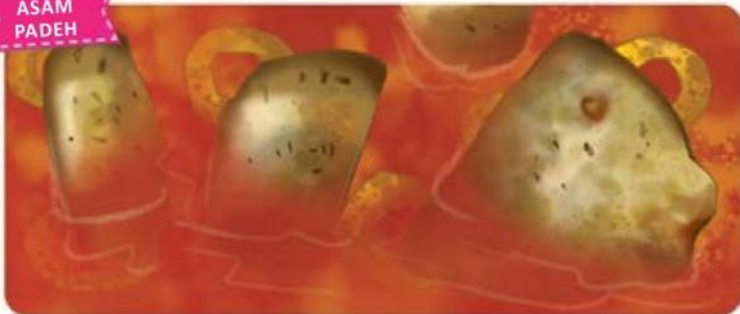


PEPES
IKAN

Pepes adalah cara memasak dengan membungkus bahan menggunakan daun pisang. Setelah itu, ikan dikukus dan dibakar. Aroma daun pisang yang terbakar membuat rasa pepes menjadi nikmat.

Masyarakat Melayu mengenal masakan ikan asam padeh, gulai kepala ikan, dan pindang ikan patin.

ASAM PADEH



Asam padeh artinya asam dan pedas. Rasa asam dalam masakan ini berasal dari asam Jawa yang digunakan di kuahnya. Masakan ini bisa menggunakan ikan apa saja, cumi-cumi atau udang sebagai bahan pokoknya.

GULAI KEPALA IKAN



Masyarakat Melayu menyukai makan gulai kepala ikan. Biasanya, yang dimasak adalah kepala ikan kakap.

IKAN PATIN



Pindang ikan patin juga masakan asal Melayu yang digemari.

Pernahkah kalian mendengar woku belanga? Ini adalah masakan khas Manado. Ikan dimasak dalam belanga tanah liat dengan berbagai macam daun yang menambah aroma. Rasa masakan ini gurih, asam, dan pedas.

WOKU
BELANGA

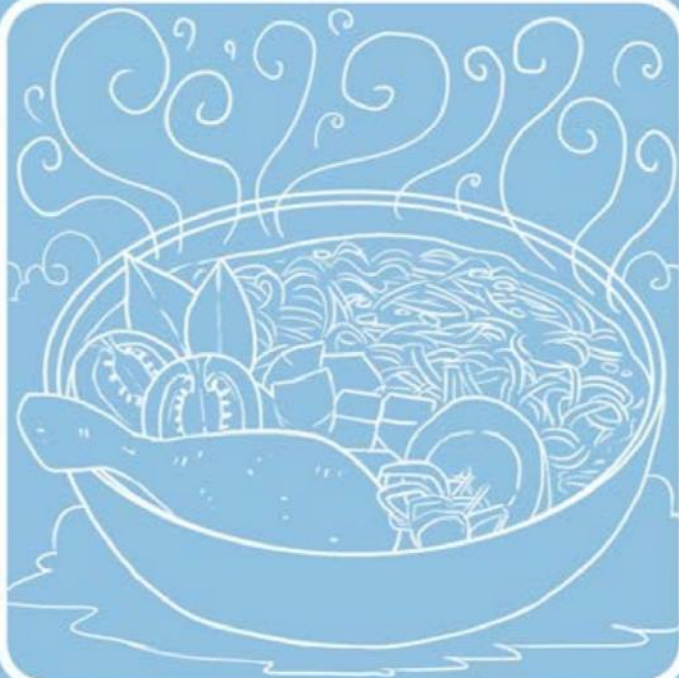


IKAN KUAH
KUNING



Makanan khas Papua ini enak sekali dimakan bersama papeda atau bubur sagu. Ikan yang dimasak biasanya adalah ikan tongkol atau ikan mubara.

MI



SIAPA YANG TAK SUKA MI? MAKANAN INI AMAT POPULER. AWALNYA, MAKANAN INI BERASAL DARI NEGERI TIONGKOK. SEKARANG, MI SUDAH MENYEBAR KE BANYAK NEGARA TERMASUK INDONESIA. SELAIN LEZAT, MI JUGA MENYEDYAKAN KEBUTUHAN TUBUH AKAN KALORI, KARBOHIDRAT, LEMAK, DAN BERBAGAI ZAT LAINNYA.

ASAL-USUL MI

Di Indonesia, mi sudah menjadi makanan sehari-hari. Apalagi, banyak mi instan beraneka merek yang mudah ditemukan di supermarket.



Tak hanya itu, ternyata mi juga telah lama diolah menjadi makanan bercita rasa tradisional, lho!

Ciri khas makanan ini adalah minya yang tebal. Mi digoreng dengan aneka isian seperti daging, udang, dan sayuran. Selain digoreng, mi Aceh juga bisa disajikan dengan kuah yang agak kental dengan rasa gurih. Sebagai pelengkap, tambahkan emping dan cabai rawit.



Mi khas Palembang ini disajikan dengan kuah agak kental yang terbuat dari kaldu udang dan santan. "Celor" berarti menyiram dengan air mendidih. Mi ini disajikan dengan irisan telur rebus. Jangan lupa bawang goreng dan irisan seledri untuk menambah kelezatannya.



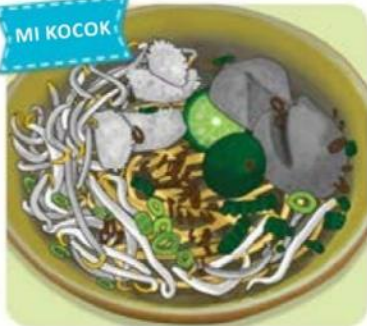
ANEKA MI

LONTONG
MI



Masakan khas Surabaya ini dimasak bercampur taoge, kuah petis, dan disajikan dengan lontong. Setelah matang, ditaburkan udang dan bawang goreng.

MI KOCOK



Kuah mi kocok terbuat dari kaldu kaki sapi sehingga terlihat kental. Mi ini disajikan dengan kaki sapi dan taoge. Mi kocok menjadi salah satu makanan pilihan di Kota Bandung.

MI GORENG
JAWA



Mi asal Jawa ini dimasak dengan anglo dan arang. Rasanya sangat khas.

MI TIAW



Mi tiaw khas Kalimantan Barat ini pertama kali diperkenalkan oleh masyarakat Tionghoa.

MI CAKALANG



Dari Manado, ada mi cakalang yang unik. Di atas minya diberi taburan suwiran daging ikan cakalang.

RUJAK DAN ASINAN



MANIS, ASAM, DAN PEDAS. ITULAH RASA RUJAK DAN ASINAN. SELAIN ITU, KEDUANYA JUGA SEGAR. ADA SAYURAN DAN ADA BUAH-BUAHAN. KAMU PASTI MENYUKAINYA.

ANEKA RUJAK

Rujak sangat populer di Indonesia. Makanan ini berisi potongan atau serutan aneka buah yang disiram dengan saus bumbu, kadang juga ditambahkan sayuran rebus. Saus rujak beraneka ragam jenisnya. Ada yang encer, ada yang kental. Ada pula yang memakai campuran kacang tanah.

RUJAK
CINGUR



Kalian tahu, apa itu cingur? Dalam bahasa Jawa Timur, cingur artinya mulut. Rujak ini memang memakai irisan moncong sapi sebagai pelengkap. Jangan khawatir, rasanya enak kok.

Rujak cingur merupakan makanan khas Jawa Timur. Isinya potongan buah yang bercampur sayuran. Rujak ini juga dilengkapi dengan irisan tahu dan tempe goreng. Kuahnya terbuat dari campuran petis, gula merah, dan kacang tanah.

ANEKA RUJAK



Rujak ini terdiri dari potongan buah manis yang dicolek dengan bumbu gula merah. Rujak manis mudah ditemui di mana saja.



Rasanya mirip gado-gado. Isinya sayuran seperti taoge, kol, kentang, ditambah buah nanas. Ini adalah rujak khas Betawi.



Rasanya mirip dengan rujak manis namun buah-buahannya diserut tipis. Rujak ini berasal dari Malang, Jawa Timur.



Isinya ada tahu goreng, timun, dan taoge yang disiram kuah cuka. Kadang, bisa ditambahkan mi. Ini adalah rujak khas Palembang.

RUJAK KUAH

Ada juga lho, rujak yang dimakan dengan kuah dari masakan lain. Dua jenis rujak ini contohnya.

**RUJAK KUAH
PINDANG**



Rujak khas Bali ini terdiri dari buah-buahan segar. Bedanya ada pada kuah. Seperti namanya, rujak ini menggunakan kuah kaldu ikan yang dimasak dengan terasi, cabai, dan garam.

**RUJAK
SOTO**



Jika kalian ingin merasakan nikmatnya perpaduan antara rujak, bumbu petis, dan kuah soto babat yang segar, datanglah ke Banyuwangi! Di sana ada rujak soto yang amat terkenal.

ANEKA ASINAN

Pernakah kalian mencoba asinan? Jika belum, kalian harus mencobanya. Selain rasanya enak, buah-buahan dan sayurannya memberi banyak manfaat bagi tubuh kita.



Isinya terdiri dari buah-buahan tropis seperti mangga, kedondong, jambu air, pepaya muda, bengkuang, dan nanas. Kuahnya terbuat dari cuka dan gula merah. Ditambah dengan taburan kacang tanah goreng, asinan ini terasa nikmat!



Berbeda dengan asinan Bogor, asinan Betawi menggunakan sayuran sebagai isiannya. Ada kol, taoge, sawi asin, dan selada. Semuanya dicampur dengan kuah yang terbuat dari campuran cuka dan gula merah. Selain itu juga ditambahkan irisan tahu goreng dan taburan kacang tanah goreng. Terakhir, pelengkap berupa kerupuk kuning dan merah yang warnanya amat menonjol!

BUBUR



SIAPA TAK SUKA DENGAN BUBUR? DARI ANAK-ANAK SAMPAI ORANG TUA TENTU SEMUA SUKA. TEKSTURNYA YANG LEMBUT DAN RINGAN MENJADIKANNYA HIDANGAN FAVORET KAPAN SAJA.

BUBUR MANIS

Bubur biasanya dijadikan sebagai hidangan untuk sarapan atau makanan selingan. Jenisnya bermacam-macam, ada yang gurih, ada pula yang manis.

**BUBUR
CANDIL**

Rasa bubur ini manis dan kenyal.



**BUBUR KETAN
HITAM**

Bubur ini bisa menguatkan daya tahan tubuh, lho.



**BUBUR
SAGU**

Warnanya sangat cantik, ya!



**BUBUR
SUMSUM**

Bubur ini terbuat dari tepung beras yang lembut.



BUBUR MANIS

**BUBUR
KACANG HIJAU**

Kacang hijau merupakan sumber vitamin B dan protein.



**BUBUR
JAWAWUT**

Bubur ini mengandung vitamin B dan beta karotena yang tinggi.



**BUBUR UBI
MANIS**

Bubur ini cukup mengenyangkan dan menjaga asupan karbohidratmu.



**BUBUR
JAGUNG**

Rasanya manis dan gurih, enak sekali.



BUBUR GURIH

**BUBUR
AYAM**



Inilah bubur yang mudah ditemui dan cocok dimakan untuk sarapan.

**BUBUR
PEDAS**



Bubur ini berasal dari Kalimantan Barat.

**BUBUR
MANADO**



Nama lainnya adalah tinutuan. Bubur ini bercampur sayur-sayuran dan dimakan dengan ikan asin

MAKANAN UNTUK PERAYAAN KHUSUS



HARI RAYA, ULANG TAHUN, SUNATAN, PERNIKAHAN DAN HARI SPESIAL LAIN SELALU DIIRINGI DENGAN RASA SYUKUR. UNTUK PERISTIWA PENTING ITU ADA HIDANGAN KHUSUS YANG STAP DISAJIKAN.

Sebagai negara dengan mayoritas penduduk beragama Islam, wajar jika saat hari raya Idul Fitri tiba suasana amat meriah. Untuk menemani kegiatan bersilaturahmi di hari raya ini, biasanya tuan rumah menyediakan aneka hidangan dan kudapan. Apa saja ya makanan yang bisa kita temui di hari raya ini?





Hidangan yang paling utama tentunya ketupat. Ketupat terbuat dari beras yang dibungkus daun kelapa.

Ketupat biasanya dimakan dengan lauk-pauk berikut ini.



Terbuat dari ayam kampung dimasak dalam kuah santan yang gurih.



Saat Lebaran, makanan asal Padang ini menjadi hidangan populer.



Kentang dan hati yang dimasak pedas menambah nikmat rasa ketupatmu.

Jangan lupa sayurannya.



SAYUR
SANTAN

Bahan dasarnya bisa dari
nangka, labu, atau kacang
panjang.



SAMBAL GORENG
BUNCIS

Buncis dimasak pedas dengan
santan.



GULAI
PAKU

Gulai paku. Eits, ini
bukan dari paku, lho!
Paku adalah nama
sejenis sayuran.

Pencuci mulut yang disajikan di hari raya pun, tak kalah nikmatnya.

MANISAN KOLANG-KALING



Kolang-kaling bisa dimakan begitu saja atau dicampur dengan minuman dingin. Manisan ini berasal dari Betawi, tapi sekarang mudah ditemukan di mana-mana.

KUE DELAPAN JAM



Kue ini berasal dari Sumatera Selatan. Sesuai namanya, kue ini dikukus selama delapan jam. Dulu, kue ini hanya dinikmati kaum bangsawan.

KOCOR



Masakan khas Madura ini terbuat dari tepung beras dan gula. Lalu, kocor digoreng dengan api kecil.

MAKSUBA



Kue asal Palembang Ini adalah kue lapis yang terbuat dari puluhan telur bebek dan susu kental manis. Rasanya tentu manis sekali.



**KUE
DUMLEK**

Di Nganjuk, ada kue yang keberadaannya mulai langka dan hanya bisa ditemui saat Lebaran tiba. Kue dumlek ini sejenis dodol, tapi dibungkus dengan pelepah pinang.



**APAM
BERAS**

Ini adalah hidangan khas Lebaran dari masyarakat Kalimantan Selatan. Beras yang sudah direndam semalaman ditumbuk dengan alu, kemudian dicampur air, kapur, dan ragi, adonan ini difermentasi semalaman.



**DODOL &
BIR PLETOK**

Saat lebaran, masyarakat Betawi menyuguhkan dodol dan bir pletok. Dodol adalah adonan dari gula merah, tepung ketan, dan santan. Adonan ini dimasak dengan cara diaduk di atas api selama 8-12 jam. Setelah itu, adonan didinginkan dan dipotong-potong. Bir pletok terbuat dari aneka rempah yang direbus dengan gula dan sedikit garam.

HIDANGAN HARI SPESIAL

Orang Indonesia sering melakukan suatu perayaan pada peristiwa penting dalam kehidupannya. Perayaan itu biasanya dilakukan dengan mengundang orang terdekat untuk berdoa dan dilanjutkan makan bersama. Perayaan yang paling sering dilakukan adalah syukuran. Biasanya, syukuran dilakukan untuk memperingati hari ulang tahun, pindah rumah, sembuh dari sakit, atau berbagai peristiwa yang membawa kebahagiaan. Dalam acara syukuran, tuan rumah akan menyediakan tumpeng. Tumpeng adalah nasi yang dibentuk kerucut dan disajikan di atas tampah lengkap dengan segala lauk-pauknya. Ada dua jenis nasi yang digunakan sebagai tumpeng.



Tumpeng biasanya dilengkapi lauk-pauk seperti irisan telur dadar, kering tempe, ayam goreng, perkedel, abon, serundeng, dan urap sayuran.



Tumpeng ini dilengkapi dengan lauk ingkung ayam dengan bumbu santan kental. Pelengkap lainnya adalah tahu dan tempe bacem, sayur kluwih, dan ikan asin.

Di daerah Jawa Timur, ada kudapan khas yang hanya dibuat untuk memperingati kelahiran bayi.



Konon, nama kudapan ini berasal dari kalimat *waliwalidaya*, yaitu penggalan dari doa untuk orangtua. Harapannya agar bayi kelak menjadi anak yang shaleh dan selalu mendoakan orangtuanya. Iwel-iwel ini kudapan kukus yang dibuat dari ketan yang diisi gula merah lalu dibungkus dengan daun pisang.

Di Aceh, ada makanan yang wajib dihidangkan saat kenduri pernikahan atau syukuran.

KUAH
PLIEK U



Ini adalah sayur-sayuran yang dimasak dengan kuah santan.

GULE BOH
PANAH



Hidangan ini terbuat dari daging dan angka muda.

MANOK BOH
JANTUNG



Hidangan ini dimasak dari jantung pisang yang dicampur daging ayam.

MINUMAN



GLEK... GLEK... GLEK... DUH SEGARNYA MINUM ES CENDOL. EITS, MINUMAN DI INDONESIA TAK HANYA ES CENDOL LHO. MASTI BANYAK MINUMAN SEGAR YANG LAEN. SSST... MINUMAN SEGAR TAK HARUS DINGIN, YANG HANGAT PUN ADA!

MINUMAN DINGIN

Selain makanan dan masakan, di Indonesia juga terdapat minuman yang beraneka jenis, ada minuman dingin, ada pula yang disajikan panas.

Ini beberapa minuman dingin yang manis dan segar.



Es ini juga sering disebut es cendol. Dawet amat terkenal Banjarnegara. Di daerah lain, dawet juga mudah ditemukan.



Es ini terkenal di daerah Sumatra Selatan.



Es ini berasal dari Makassar.



Isinya potongan hunkwe dan buah-buahan. Es ini khas dari Garut, Jawa Barat.



Es ini memakai tapii ketan hitam dan sagu mutiara. Es ini berasal dari Cirebon dan sekarang mudah dijumpai di mana pun.

MINUMAN HANGAT

Kalau yang ini, nikmat disantap selagi hangat.

WEDANG
RONDE



Minuman ini terdiri atas bulatan tepung ketan yang berisi kacang tanah dan disajikan dengan air jahe dan gula. Wedang ronde merupakan minuman adaptasi dari Tiongkok dan berkembang di Jawa.

WEDANG
SEKOTENG



Minuman ini berisikan potongan roti, kacang hijau, kacang tanah dan pacar cina. Sama dengan ronde, wedang sekoteng juga merupakan minuman adaptasi dari Tiongkok. Konon, sekoteng berasal dari kata "shiguoteng", "shi" berarti sepuluh, "guo" berarti buah, dan "teng" berarti kuah atau sup.

ANGSLE



Minuman ini mirip dengan sekoteng, namun kuahnya dari santan encer. Minuman khas Malang ini mudah dijumpai di berbagai daerah di Indonesia.

WEDANG
KACANG
TANAH



Terbuat dari kacang tanah kupas yang dimasak dengan kuah santan dan daun pandan. Ini minuman khas Jawa Tengah, khususnya Semarang.



Wedang tahu adalah sejenis minuman yang beraroma jahe dan berisi sari tahu. Di Jawa Timur, minuman ini disebut tauwa.

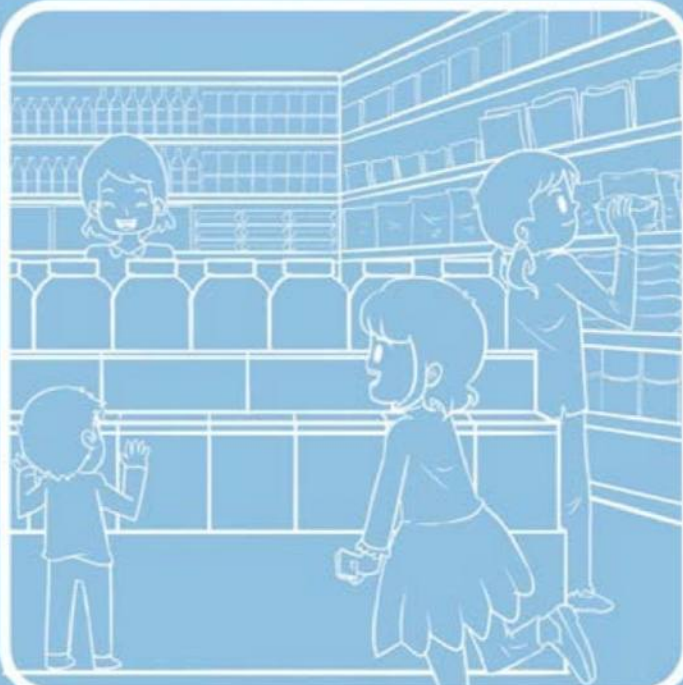


Minuman khas Imogiri, DIY, ini kaya dengan rempah-rempah yang bermanfaat bagi tubuh, yakni kayu secang kering, jahe, daun kayu manis kering, daun cengkih kering, daun pala kering, cengkih, atau batang cengkih kering.



Bajigur adalah minuman hangat khas masyarakat Sunda, Jawa Barat. Bahan utama minuman ini adalah gula aren, kopi, dan santan.

OLEH-OLEH



"JANGAN LUPA OLEH-OLEHNYA YA!" KALIMAT ITU SERING SEKALI KITA UCAPKAN PADA TEMAN ATAU KERABAT YANG BEPERGIAN. DI SETIAP DAERAH ADA BERAGAM MAKANAN KHAS YANG BISA DIJADIKAN OLEH-OLEH, LHO.

Pernahkah kalian pergi berlibur ke suatu daerah? Saat di sana, jangan lupa membeli oleh-oleh untuk teman dan kerabat ya.

Oleh-oleh bisa berupa makanan khas daerah tersebut.

Kira-kira, apa ya yang bisa kita bawa sebagai oleh-oleh?

Yang pasti, semuanya lezat dan unik.



KUE TIMPAN



Kue asal Aceh ini terbuat dari pisang dan tepung ketan, rasanya kenyal dan manis.

BIKA AMBON



Dinamai bika ambon karena pertama kali populer di simpang Jalan Ambon, Medan.

KRIPIK SANJAY



Keripik asal Padang ini terbuat dari singkong dibalut gula dan cabai.

PEMPEK



Makanan asal Palembang ini terbuat dari ikan belida. Dimakan dengan kuah cuko, rasanya membuat air liur menetes.

LEMPOK DURIAN



Lempok terbuat dari daging durian murni yang ditambahi sedikit gula untuk pengawet. Makanan ini berasal dari Bengkulu.

BOLU KEMOJO



Bolu dari Riau ini berwarna hijau dan beraroma pandan manis.

KUE BATANG BURUK



Kue asal Kepulauan Riau ini terbuat dari tepung kacang hijau yang manis.

KUE KACANG



Rasa kue asal Jambi ini manis dan beraroma kacang yang khas.

KEMPLANG



Kerupuk asal Lampung ini terbuat dari ikan dan tepung tapioka.

KUE PIANG NANAS



Kue khas Bangka Belitung ini terbuat dari gula aren dan isian selai nanas segar. Rasanya tentu manis.

KEMBANG GOYANG



Dinamakan demikian karena bentuknya seperti kembang, dan saat menggoreng harus digoyang-goyangkan. Kue ini berasal dari Jakarta.

PEUYEUM



Peuyeum atau tapai terbuat dari singkong kayu yang difermentasi. Rasanya manis. Asalnya dari Jawa Barat.

ROTI GANJEL REL



Roti asal Semarang ini rasanya manis dan beraroma wijen serta kayu manis.

GEPLAK



Kudapan khas Yogyakarta ini terbuat dari parutan kelapa yang dicampur gula. Rasanya manis sekali.

KUE BLINJO



Kue kering asal Jawa Timur ini berbahan utama belinjo.

SATE BANDENG



Sate khas Banten ini terbuat dari daging bandeng yang dilumatkan dengan aneka bumbu. Lalu, dibungkus kembali dan dibakar.

GAMBR



Kudapan ini seperti dodol, namun berisi kacang hijau. Ini oleh-oleh khas Bali.

DODOL RUMPUT LAUT



Sekilas, kudapan ini mirip agar-agar, ya? Ini adalah oleh-oleh khas NTB. Rasanya kenyal, mirip permen jeli.

Terbuat dari daging sapi
asap. Ini oleh-oleh khas
khas NTT.

LEMPOK

AMPLANG

KUE BINGKA

PEPIJA

WADI

A stack of several golden-brown, heart-shaped wadi (fried bread) on a pink and white checkered tablecloth. The wadi are slightly puffed and have a small hole in the center of each.

Kontributor: Penerbit Bhuana Ilmu Populer (Kelompok 1)

AMPLANG

ompok Gramedia/ www.penerbitbip.id/ www.kata

PEPIJA

abaca.com/ www.ebookanak.com/ iPusnas

**IKAN TERBANG
ASAP**



Oleh-oleh asal Sulawesi Barat ini merupakan ikan yang diasapi. Namun, sebelumnya direndam air garam.

**KERIPIK
WIJEN**



Keripik berdiameter lima cm ini rasanya manis khas wijen. Asalnya dari Makassar, Sulawesi Selatan.

**KACANG
GOYANG**



Kacang ini dilumuri lelehan gula warna-warni. Rasanya tentu manis. Berasal dari Palu, Sulawesi Tengah.

PANADA



Kudapan ini mirip pastel, tapi berisikan ikan cakalang. Makanan ini khas Manado, Sulawesi Utara.

**LAPA-
LAPA**



Oleh-oleh asal Sulawesi Tenggara ini terbuat dari beras dicampur santan. Lapa-lapa nikmat dimakan bersama ikan asin.

**DODOL
GORONTALO**



Dodol ini dibungkus dengan daun nipah muda dan berbeda dengan dodol biasa, karena di tengahnya ada kacang tanah yang renyah.



Sarut Kanari dan Manisan Pala dari Maluku dan Maluku Utara. Sarut kenari, terbuat dari tepung sagu yang dipanggang. Sedangkan manisan pala, terbuat dari buah pala muda yang dimasak dan ditaburi gula.



Dari Papua dan Papua Barat, kalian bisa membawa oleh-oleh berupa ikan asap. Ikan yang digunakan cakalang atau ikan ekor kuning. Ikan asap sering juga disebut ikan asar.

BUAH-BUAHAN



BUAH BELIMBING RASANYA SEGAR, JIKA DIPOTONG BENTUKNYA BINTANG. KALAU INGIN JADI ANAK PINTAR, BUAH-BUAHAN JANGAN KAU PANTANG. YUK, KETA MAKAN BUAH-BUAHAN. VITAMINNYA BANYAK, LHO!

BUAH-BUAHAN

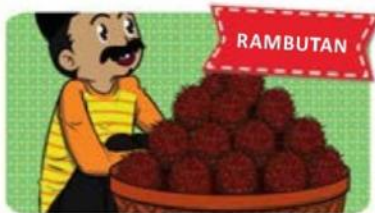
Sebagai negara tropis, kita memiliki banyak buah khas negeri kita sendiri, lho! Selain menyehatkan, buah sangat enak. Rasanya manis dan segar.



Awalnya, belimbing berasal dari Maluku, kemudian menyebar ke Asia, bahkan sampai ke Amerika. Rasanya manis, asam, dan segar.



Pisang rasanya manis, jenisnya juga banyak. Ada pisang ambon, raja, tanduk, susu, mas, dan masih banyak lagi.



Buah ini dinamakan rambutan karena kulitnya berambut. Rasanya manis dan berair. Jika makan rambutan, hati-hati ya jangan sampai tersedak bijinya.



Kulit salak kasar dan bersisik. Tapi jangan salah, daging di dalamnya mulus dan renyah. Ada beberapa jenis salak. Salak pondoh yang manis atau salak Bali yang agak asam.



Buah ini dijuluki King of Fruit karena rasanya enak dan khas. Durian banyak ditemukan di Sumatra dan Kalimantan. Saat ini, negara lain ikut membudidayakannya, seperti Thailand yang konon telah mengembangkan ratusan jenis durian.



Pernah dengar permainan tebak-tebak buah manggis? Kita diminta menebak berapa jumlah siung dalam buah manggis. Buah manggis awalnya ditemukan di Kalimantan dan Jawa Barat. Rasanya asam, manis, dan segar.



Bentuk buah ini bulat kecil dan berwarna kekuningan. Daging buahnya tidak bulat utuh, tapi terbelah menjadi beberapa siung. Rasanya manis. Jenis yang terkenal, tentu duku Palembang.



Biji buah ini berduri halus. Rasanya asam dan biasanya untuk dibuat asinan atau rujak.



Bentuknya mirip lonceng, ya? Warnanya ada yang hijau pucat, juga ada yang kemerahan. Rasanya manis dan segar karena mengandung banyak air.

Ada banyak buah yang tumbuh di Indonesia. Namun sayang, ada buah yang keberadaannya semakin langka. Padahal, rasanya enak dan unik. Yuk, kita kenali beberapa di antaranya.

CEMPEDAK



Bentuk buah ini mirip nangka, namun bukan nangka. Biasanya, cempedak diolah menjadi aneka kudapan, bisa digoreng, bahkan dibuat manisan. Dimakan langsung juga enak, kok. Cempedak biasanya mudah ditemui di daerah Sumatra.

MATOA



Pernahkah kalian mendengar buah matoa? Buah ini hanya terdapat di Papua. Rasanya manis seperti rambutan. Aromanya cukup menyengat, mengingatkan kita pada durian!



KESEMEK

Buah ini berasal dari Cina namun juga tumbuh di Indonesia. Rasanya manis dan renyah. Sayang, semakin lama keberadaanya semakin sulit.



CARICA

Bentuknya sekilas seperti pepaya. Tumbuhnya di dataran tinggi Dieng di Jawa Tengah. Biasanya, carica dibuat manisan dan dijual dalam kemasan.



Buah asal Jawa Timur ini bentuknya bundar dan berkulit licin. Cara memakannya, buah dibelah lalu isinya dikerok dengan sendok. Rasanya lembut dan manis.



Ini bukan durian, tapi buah lai! Buah ini banyak ditemukan di Kalimantan Timur dan Kalimantan Tengah. Duri di kulitnya jauh lebih tajam daripada durian. Selain itu, daging buahnya berwarna kuning cerah dan tebal.



Ini adalah salah satu jenis sawo yang berbentuk oval dan berukuran kecil. Kulitnya sangat tipis sehingga bisa langsung dimakan sekaligus. Rasanya sungguh manis.



Buah ini dikenal juga dengan nama juwet. Rasanya sepet. Biasanya dimakan dengan mencoleknya ke garam atau gula. Saat memakannya pasti bibir kita berlepotan warna ungu.



Buahnya bulat, dan berwarna hijau muda. Kalau dimakan langsung, rasanya asam sekali. Biasanya, buah ini dibuat manisan.



Ini merupakan salah satu jenis jambu yang mulai jarang ditemukan. Bisa langsung dimakan, bisa juga dijadikan rujak atau asinan.



Baunya harum dan bisa langsung dimakan. Oh ya, bijinya juga dapat dimakan, tentu setelah direbus dengan sedikit garam.



Bentuknya mirip mangga dengan kulit kuning kecokelatan. Daging buahnya juga. Rasanya asam bercampur manis. Enak untuk dibuat rujak. Buah ini mudah ditemukan di Sumatra, Kalimantan, dan Jawa Barat.



Konon, buah ini bisa membuat tubuh dan napas menjadi harum. Itu sebabnya, buah ini amat digemari putri raja di masa lalu. Daging buahnya berwarna kekuningan, rasanya manis.



Kawista adalah buah khas Rembang, Jawa Tengah. Bentuknya seperti melon dengan tempurung yang keras. Rasanya mirip kola, orang sering mengolahnya menjadi sirup. Buah kawista juga bisa dimakan langsung sebagai campuran es, lho!



Buah ini sering dimakan sebagai campuran sambal atau rujak. Kulitnya berwarna hijau. Rasanya agak asam. Jika sudah matang, rasanya bisa menjadi sedikit manis dan dapat dimakan langsung.

Nah, kini kita sudah mengenal beberapa makanan, minuman, dan buah-buahan khas Indonesia. Sebenarnya, masih banyak sekali jenis makanan tradisional. Sebab, begitu banyak pulau dan suku di Indonesia. Tentu, kalian boleh makan pizza, hot dog, atau sushi. Tapi jangan lupa makanan negeri sendiri, ya. Rasanya tak kalah enak kok. Pasti kalian suka. Nah, sebagai anak Indonesia, ayo kita cintai makanan tradisional negeri kita sendiri.



ENSIKLOPEDIA NEGERIKU

MAKANAN TRADISIONAL

Mari mengenal dan melestarikan
budaya Indonesia dengan membaca!

Aneka ragam makanan dan minuman tradisional

Deskripsi keunikan makanan

Penjelasan unik dan ringkas

Ilustrasi lucu dan menarik



Bhuana Ilmu Populer (Kelompok Gramedia)
Jl. Palmerah Barat 29-37, Unit 1 - Lantai 2, Jakarta 10270
T: (021) 53677834, F: (021) 53698138
E: redaksi_bip@penerbitbip.id
www.penerbitbip.id



Penerbit_BIP



Bhuana Ilmu Populer



bipgramedia

Koleksi judul lainnya!

- Rumah Adat
- Senjata Tradisional
- Alat Musik Tradisional
- Permainan Tradisional
- Pakaian Tradisional