

Makanan dan Minuman "Sehat" untuk Keluarga



Oleh
Desi Hartanto

<http://aquna.inet.web.id>
<http://defidi.wordpress.com>
defidi@gmail.com



Pengantar

Sudah menjadi rahasia umum akhir-akhir ini banyak sekali beredar di masyarakat aneka makanan dan minuman untuk anak-anak yang tidak saja “kurang sehat” bahkan membahayakan bagi kesehatan buah hati kita.

Sejak zaman dahulu bumbu-bumbu yang dipergunakan oleh orang tua atau kakek nenek kita adalah bumbu alami karena memang belum terlalu banyak bumbu dari bahan kimia. Sampai sekarang jika saya pulang ke tempat nenek dan melihat proses memasaknya masih sangat sederhana, bumbu yang digunakan bawang merah, bawang putih, jahe, kunyit, lengkuas, sereh, daun salam, jeruk nipis, asam jawa/asam kandis/asam kunti, merica, ketumbar, gula dan garam dan sebagian besar bumbu tersebut tumbuh di kebunnya.

Saat ini nenek sudah berumur 87 tahun, sehat walafiat, tidak pikun, gigi-giginya masih utuh semua dan beliau masih sanggup sholat lima waktu bahkan sholat malam (tahajud).

Subhanallah, akankah kita dapat seperti beliau pada usia 87 tahun dengan mengonsumsi makanan dan minuman yang tidak sehat juga pola makan yang tidak teratur?

Kenapa kita tidak memulainya sekarang, jika kita merasa repot dengan bumbu alami untuk meraciknya, sudah ada bumbu instant namun alami, komposisi di dalamnya bumbu alami tanpa MSG, pewarna dan pengawet.

Semoga dengan sedikit ulasan penulis diatas, mulai hari ini kita akan menuju dapur dengan senyum mengembang membayangkan masakan sehat untuk buah hati kita dengan praktis membuatnya.

Penulis menyadari buku resep ini jauh dari sempurna, namun membagi ilmu yang masih sedikit ini semoga membawa manfaat bagi para pembaca.

Akhir kata, penulis mengucapkan terima kasih telah bersedia membaca buku ini. Semoga semua aktifitas yang kita jalankan hari ini dan hari-hari selanjutnya mendapat ridho Allah S.W.T

Wassalam,

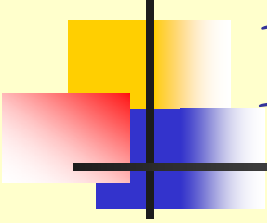
Bogor, November 2007

Penulis

Hak Cipta



- Pihak lain dibolehkan untuk menyalin, mendistribusikan, menampilkan, dan memperlakukan karya ini hanya untuk kegiatan non-komersial.
- Pihak lain dibolehkan untuk mendistribusikan hasil ubahan materi pada karya ini hanya dibawah ijin yang sama dengan ijin yang diberikan disini.
- Diadopsi dari:
 - [Creative Commons Attribution-Noncommercial-Share Alike 3.0 Unported License](#)



Daftar Menu

- Puding Sehat “Su-Tea”
- Cake Sehat “Maducil”
- Ikan Goreng Saus Tiram Kombinasi
- Laksa Ayam Sehati
- Ayam Goreng Madu
- Sup Buah Maducil

Puding Sehat "Su-Tea"



Bahan-bahan

- ❖ 2 kantong teh celup **Kate ena**
- ❖ 1 bungkus agar-agar plain (warna putih)
- ❖ 400 ml susu cair plain
- ❖ 150 ml air panas
- ❖ 75 + 25 gr gula pasir
- ❖ 1 butir telur (pisahkan putih & kuning)

Cara membuat Puding

1. Campur agar-agar, 75 gr gula pasir dan susu aduk rata.
2. Celupkan teh Kate ena ke dalam 150 ml air panas, dinginkan
3. Masukkan 100 ml air teh ke dalam campuran agar-agar, masak hingga mendidih, sisihkan
4. Kocok hingga kaku putih telur dan 25 gr gula pasir.
5. Dalam keadaan panas, tuang campuran agar-agar ke dalam putih telur, aduk rata
6. Tuang ke dalam cetakan, dinginkan.

Vla

- ❖ 100 cc susu cair + 50 ml air teh kate ena
- ❖ 1 sdm air jeruk nipis / 50 ml air jeruk sunkist
- ❖ 10 gr (1 sdm maizena)
- ❖ 50 gr gula pasir
- ❖ 1 kuning telur

Cara membuat vla

1. Campur susu cair, air teh dan gula pasir, aduk rata
2. Ambil 50 ml larutan, campur dengan maizena, masak hingga panas
3. Ambil 50 ml larutan, campur dengan kuning telur, aduk rata
4. Masukkan larutan kuning telur ke campuran susu didihkan.

Cake Sehat "Maducil"



Bahan-bahan

- ❖ 6 butir telur
- ❖ 150 gr gula pasir
- ❖ 2 sdm penuh maducil
- ❖ 100 gr mentega
- ❖ 30 gr susu bubuk full cream
- ❖ 75 gr keju (parut halus)
- ❖ 175 gr tepung terigu protein rendah
- ❖ ½ sdt emulsifier (SP)

Cara membuat

1. Kocok bersamaan telur, sp, gula pasir, susu, tepung terigu hingga mengembang dan kental.
2. Masukkan madu, aduk rata
3. Masukkan keju, aduk rata
4. Masukkan mentega leleh aduk rata.
5. Masukkan ke loyang uk 20x20 yang telah dilapisi kertas roti
6. Panggang dgn suhu 170°C hingga matang.

Topping

- ❖ 100 gr dark chocolate + 1 sdt mentega tawar
- ❖ 100 gr grape chocolate + 1 sdt mentega tawar
- ❖ 50 gr white chocolate + ½ sdt mentega tawar

Penyelesaian

1. Tim dark chocolate hingga leleh, campur dgn 1 sdt mentega tawar, lakukan hal sama dgn grape chocolate dan white chocolate
2. Oleskan dark chocolate di atas cake hias dgn white chocolate sesuai selera.
3. Oleskan grape chocolate

Ikan Goreng Saus Tiram Kombinasi



Bahan-bahan

- ❖ 500 gr fillet ikan kakap/gurame
- ❖ 1 buah paprika merah & hijau
- ❖ 10 potong kecil nenas
- ❖ 10 kuntum brokoli
- ❖ 1 ruas jahe iris tipis
- ❖ 4 siung bawang putih
- ❖ 1 sdm minyak wijen
- ❖ 1 sdm saus tiram
- ❖ 1 sdm minyak wijen
- ❖ 2 sdm minyak sayur u menumis
- ❖ 250 ml minyak sayur untuk menggoreng
- ❖ 2 sdm air jeruk nipis
- ❖ 1 sdt garam
- ❖ 1 sdt merica bubuk
- ❖ 200 cc air + 50 cc air
- ❖ 1 sdm tepung bumbu IFA Flouaring

Cara membuat

1. Potong sedang fillet ikan, lumuri jeruk nipis.
2. Goreng dalam minyak panas hingga matang, tiriskan.
3. Tumis bawang putih hingga harum, tambahkan air, garam, kecap manis, minyak wijen, saus tiram, merica dan ikan, masak sampai bumbu meresap dan air tinggal 1/3 bagian.
4. Masukkan brokoli, paprika, nenas, masak sebentar.
5. Larutkan tepung bumbu ke dalam 50 cc air, masukkan ke dalam ikan, aduk hingga mengental, angkat sajikan.

Laksa Ayam Sehat



Bahan-bahan

- ❖ 4 buah ketupat/lontong
- ❖ 100 gr toge
- ❖ 100 bihun
- ❖ 4 buah tahu
- ❖ 4 tangkai daun kemangi
- ❖ 1 buah dada ayam
- ❖ 2 batang daun bawang
- ❖ 1 sdt ebi halus
- ❖ 2 sachet bumbu soup ning
- ❖ 1 sdm tepung bumbu ifa flouring
- ❖ Bumbu halus
- ❖ 3 Bawang merah
- ❖ 2 siung bawang putih
- ❖ 1 ruas kencur
- ❖ 1 sdt merica
- ❖ 300 cc santan kental dari 1 buah kelapa
- ❖ 300 cc air kaldu
- ❖ 1 batang serai
- ❖ 3 buah kemiri
- ❖ 2 ruas kunyit
- ❖ 1 ruas jahe

Cara membuat

1. Rebus ayam hingga daging masak dan empuk
2. Suir2 daging ayam dan sisihkan 300 cc kaldu
3. Tumis bumbu halus, masukkan ke dalam air kaldu
4. Masak air kaldu, masukkan santan dan serai yg
5. Dimemarkan, aduk2 hingga mendidih,
6. Masukkan ebi aduk rata, sisihkan
7. Rendam toge dalam air panas, sisihkan
8. Rendam bihun dalam air panas, sisihkan
9. Potong halus daun bawang
10. Potong kasar daun kemangi, sisihkan
11. Potong kecil ketupat sisihkan.
12. Potong kecil tahu, sisihkan

Penyelesaian

1. Tata di dalam mangkuk, ketupat, tahu, bihun, toge
2. Daun bawang, daun kemangi dan ayam suir
3. Siram dengan kuah laksa. Sajikan hangat

Ayam Goreng Madu

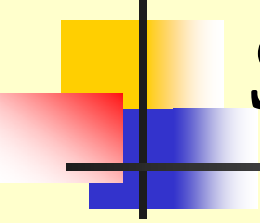


Bahan-bahan

- ❖ 1 ekor ayam uk kecil potong 4 bagian
- ❖ Air 500 cc
- ❖ 3 butir bawang merah
- ❖ 3 butir bawang putih
- ❖ ½ buah pala
- ❖ 1 sdm peres garam
- ❖ 2 sdm kecap manis
- ❖ 1 ruas jahe, memarkan
- ❖ 1 ruas laos, memarkan
- ❖ 1 sdt gula pasir
- ❖ 1 buah jeruk nipis

Cara membuat

- ❖ Lumuri ayam dengan jeruk nipis, diamkan 5 menit
- ❖ Haluskan bawang merah & putih.
- ❖ Tumis bumbu halus, masukkan ayam.
- ❖ Masak sebentar hingga ayam berubah warna.
- ❖ Masukkan air, jahe, laos, pala, kecap manis, gula pasir
- ❖ Masak hingga air tinggal sedikit, masukkan madu,
- ❖ Masak hingga air kasat (habis)
- ❖ Goreng ayam sebentar saja, sajikan.
- ❖ Atau potong kecil ayam, bungkus dengan Pandan, goreng sebentar.



Sup Buah Maducil

Bahan-bahan

- ❖ 1 buah apel
- ❖ 1 buah pear
- ❖ 1 buah jambu merah
- ❖ 10 buah anggur
- ❖ 10 buah lengkeng
- ❖ 1 buah mangga
- ❖ 5 buah strawberry
- ❖ 2 sdm maducil
- ❖ 200 cc air
- ❖ 100 gr gula pasir
- ❖ 2 lembar daun jeruk
- ❖ 2 lembar daun pandan
- ❖ ¼ kaleng susu kental manis

Cara membuat

1. Kupas apel, potong kotak kecil
2. Kupas pear, potong kotal kecil
3. Kupas jambu merah, potong kecil
4. Anggur, belah 2
5. Kupas lengkeng
6. Kupas mangga, potong kecil
7. Potong strawberry menjadi 6 bagian
8. Masak air, gula pasir, daun jeruk, Pandan, hingga mendidih. Dinginkan.
10. Campur madu dengan air gula, sisihkan.

Penyelesaian

1. Masukkan semua buah dalam mangkuk besar
2. Beri es batu
3. Tuang air gula, madu dan susu kental manis.

Untuk 3 orang

Tentang Penulis



Desi Fitri Diana, lahir di Bandung pada Desember 1969. Dunia masak sudah tidak asing lagi bagi Ibu dua anak ini dan sudah dikenalnya sejak bangku SMP, karena sang Ibunda adalah seorang guru SMK dan menerima pesanan masakan dan kue di rumah juga mengelola sebuah rumah makan. Dari sang Ibunda inilah ilmu masak pertama kali dipelajari, dari belanja bahan hingga membuatnya. Memasak menjadi hobi yang sangat menyenangkan, namun orang tua tidak menyetujui masuk sekolah kejuruan, akhirnya masuk SMTA Jurusan A1 (Fisika) hingga menyelesaikan STIE PERBANAS Jakarta Jurusan Manajemen Keuangan dan Perbankan Tahun 1994.

Pernah bekerja di berbagai perusahaan dari tahun 1991 sampai dengan tahun 2002, dari menjadi staf *export dept*, sekretaris, *customer service*, hingga *marketing* baik di perusahaan asing maupun di Bank nasional. Pada tahun 2002 berhenti bekerja kembali fitrahnya sebagai ibu rumah tangga dan mulai menekuni kembali dunia masak, menjadi anggota Club Nova, mengikuti kursus masak, menghadiri seminar dan demo masak hingga menjadi tenaga pengajar di Yayasan Mother Gathering Forum di Bogor dan di Bursa Muslimah Bogor, dan juga menerima kursus di rumah.

Saat ini selain menerima Catering untuk berbagai acara juga menerima pesanan aneka kue tradisional dan modern, dan memasarkan kue di berbagai tempat dari pabrik sampai perkantoran dan EO untuk Pesta Ulang Tahun anak-anak dan Pernikahan (<http://aquna.inet.web.id>).

Pada tgl 7 Oktober 2007 diliput oleh TransTV dan mengisi demo masak *Live* dalam acara *Good Morning On The Weekend* dengan tema “Cake Lebaran” di Studio TransTV.

Aktif sebagai Blogger dengan tema utama tentang Memasak dan Membuat Kue, dengan alamat blog pada <http://defidi.wordpress.com>, dan dapat dihubungi melalui e-mail defidi@gmail.com.