

4. KUNYIT ASAM

BAHAN:

- Buah asam kawak 100 g
- Kunyit segar sangrai 200 g
- Biji pala 1 buah
- Gula merah 300 g
- Kayu manis, garam secukupnya
- Air 1000 ml
- Biji kedawung 5 biji disangrai.

CARA MEMBUAT

- Sangrai kunyit segar, lalu parut atau tumbuk halus.
- Rebus semua bahan dengan air yang sudah mendidih selama 30 menit.
- Setelah air rebusan dingin, saring hasil rebusan.
- Hasil saringan siap disajikan sebagai minuman.

5

5. BERAS KENCUR

BAHAN:

- Beras sangrai 100 g
- Kencur segar sangrai 150 g
- Jahe segar sangrai 40 g
- Kunyit segar sangrai 4 jari
- Buah asem kawak 50 g
- Air 1000 ml
- Biji kedawung sangrai 5 biji
- Gula merah 200 g

CARA MEMBUAT

- Tumbuk atau parut kencur, jahe, kunyit, dan biji kedawung hingga halus.
- Tambahkan buah asam dan gula merah ke dalam campuran bahan yang sudah ditumbuk.
- Rebus semua bahan dalam air mendidih selama 15 menit.
- Setelah air rebusan dingin, tambahkan beras sangrai yang sudah ditumbuk halus.
- Saring hasil rebusan untuk memisahkan ampasnya. Minuman siap untuk diminum.

6



MINUMAN Herbal

Resep Minuman Herbal Berkhasiat



1

1. BIR PLETOK

BAHAN:

- 5 -6 liter air
- 250-300 gr jahe emprit, digeprek
- 5 batang serai
- 1,5 bh pala geprek
- 4 jari kayu manis
- 9 lembar daun pandan
- 30 gr kayu secang
- 10 butir cengkih
- 9 lbr daun jeruk purut
- 12 butir kapulalaga
- 1 sdm lada hitam
- 5 bt cabe jamu
- 5 biji bunga lawang
- 1 sdt garam himalaya/ garam biasa
- Kental manis atau susu sesuai selera
- 400 rg gula kelapa

CARA MEMBUAT

- Rebus air
- Bahan digeprek/dicacah kasar, kecuali : daun jeruk, pandan, secang, kayu manis
- Rebus selama 20 mnt , api sedang
- Setelah hangat/suhu ruang disaring
- Pencampuran gula dapat dituangkan saat perebusan atau saat akan disajikan
- Penambahan susu atau kental manis saat akan disajikan.

2



2. JAMU ASAM URAT

BAHAN:

- Daun kepel 1 genggam
- Suruh suruhan 1 genggam
- Kumis kucing 1 genggam
- Temulawak ½ kepal

CARA MEMBUAT

- Rebus semua bahan dengan 3 gelas air.
- Biarkan hingga air tersisa ¾ gelas.
- Minum 2 kali sehari, masing-masing 1 gelas.

3

3. SIRUP DAUN SALAM

BAHAN:

- Daun salam 70 lembar
- Kayu manis 100 gram
- Jahe 100 gram
- Serai 7 batang
- Air 1 liter
- Gula kelapa 150 gram

CARA MEMBUAT

- Semua Bahan di cuci bersih
- Rebus air 1 liter, setelah mendidih masukkan bahan 1+2, dan bahan 3+4 dengan di geprek sampai agak halus
- Rebus sampai air tinggal kira kira 700 ml (saat merebus panci di tutup)
- Masukkan gula kelapa ,setelah gula hancur matikan kompor
- Setelah dingin di saring masukkan ke dalam botol

PENYAJIAN

- Dapat di minum langsung sebanyak 30 ml (2 sendok makan) atau bisa dengan ditambah air hangat 700 ml

5