



Sehat

dengan

Rempah

dan

Bumbu

Dapur

Made Astawan



Sehat dengan Rempah dan Bumbu Dapur
Copyright© 2016, Made Astawan

Pertama kali diterbitkan dalam bahasa Indonesia
oleh Penerbit Buku Kompas, 2016
PT Kompas Media Nusantara
Jl. Palmerah Selatan 26-28
Jakarta 10270
e-mail: buku@kompas.com

KMN: 581615035
Editor: Mya Ye
Desain sampul: Wiko Haripahargio

Hak cipta dilindungi oleh undang-undang
Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian
atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari Penerbit

Perpustakaan Nasional RI. Data Katalog dalam Terbitan (KDT)
Made Astawan

Sehat dengan rempah dan bumbu dapur / Made Astawan.
Jakarta: Kompas Media Nusantara, 2016.
vii + 224 hlm. : 13 cm x 19 cm.
ISBN 978-602-412-011-5
1. Tanaman obat. I. Judul. Made Astawan.

633.88

Sehat dengan Rempah dan Bumbu Dapur

Made Astawan



Isi di luar tanggung jawab Percetakan PT Gramedia, Jakarta

DAFTAR ISI

- ⇨ Pengantar Penulis — vi
- ⇨ Khasiat Rempah bagi Kesehatan — 1
- ⇨ Adas Manis — 9
- ⇨ Asam Jawa — 15
- ⇨ Bawang Bombay — 21
- ⇨ Bawang Merah — 28
- ⇨ Bawang Putih — 33
- ⇨ Cabe — 39
- ⇨ Cengkeh — 45
- ⇨ Cuka — 49
- ⇨ Daun Kemangi — 54
- ⇨ Daun Salam — 59
- ⇨ Garam Dapur — 62
- ⇨ Gula Merah — 67
- ⇨ Jahe — 71
- ⇨ Jeruk Nipis — 77
- ⇨ Jinten — 83
- ⇨ Kapulaga — 89
- ⇨ Kayu Manis — 93
- ⇨ Kecap Ikan — 98
- ⇨ Kecap Kedelai — 104
- ⇨ Kecombang — 109
- ⇨ Kelapa — 114
- ⇨ Kemiri — 119
- ⇨ Kencur — 124
- ⇨ Ketumbar — 129
- ⇨ Kluwak — 135
- ⇨ Kunyit — 140
- ⇨ Lada — 147
- ⇨ Lengkuas Merah — 153
- ⇨ Minyak Kelapa — 158
- ⇨ Minyak Zaitun — 163
- ⇨ Oregano — 170
- ⇨ Pala — 175
- ⇨ Petis — 179
- ⇨ Seledri — 183
- ⇨ Serai (Sereh) — 189
- ⇨ Tauco — 195
- ⇨ Temulawak — 199
- ⇨ Terasi — 204
- ⇨ Tomat — 208
- ⇨ Wijen — 213
- ⇨ Indeks — 218
- ⇨ Daftar Pustaka — 223
- ⇨ Tentang Penulis — 224

Sanksi Pelanggaran Pasal 113

Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta

- (1) Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 100.000.000 (seratus juta rupiah).
- (2) Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
- (3) Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
- (4) Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).



Rempah-rempah dan bumbu dapur yang selama ini dekat dengan keseharian kita ternyata memiliki banyak manfaat untuk kesehatan. Beberapa khasiat yang dimilikinya, antara lain sebagai antioksidan, antiinflamasi yang dapat menurunkan gula darah, menurunkan tekanan darah, mencegah penyumbatan pembuluh darah, dan lainnya.



Rempah dapat berasal dari berbagai bagian tanaman, seperti bunga, buah, kulit batang, umbi, daun, dan rimpang. Beberapa jenis rempah dan bumbu dapur yang banyak dibudidayakan di Indonesia adalah jahe, kunyit, kencur, temulawak, cengkeh, merica, cabe, ketumbar, jinten, kayu manis, serai, biji pala, kluwak, kemiri, kapulaga, lada, dan daun salam.



Begitu dekatnya bahan-bahan alami ini dengan kehidupan kita, karena itu tidak ada alasan lagi untuk tidak mencoba gaya hidup sehat mulai dari sekarang. Sehat tidak perlu mahal.



Prof. Dr. Ir. Made Astawan, M.S., lahir di Singaraja, Bali, 2 Februari 1962. Lulus sarjana pertanian, Jurusan Gizi Masyarakat dan Sumberdaya Keluarga, Institut Pertanian Bogor, tahun 1985. Sejak 1986, bekerja sebagai staf pengajar dan peneliti di Departemen Ilmu dan Teknologi Pangan, Fakultas Teknologi Pertanian, IPB, dengan bantuan beasiswa Tim Manajemen Program Doktor (TMPD) dari Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Tahun 1990 dia memperoleh gelar Magister Sains dalam bidang Ilmu Pangan dari Program Pascasarjana IPB. Selanjutnya, dengan beasiswa dari Pemerintah Jepang (Monbusho), tahun 1995 berhasil memperoleh gelar doktor (Ph.D.) dalam bidang Food Chemistry and Nutrition dari Tokyo University of Agriculture, Jepang. Sejak tanggal 1 Mei 2001 ditetapkan sebagai Guru Besar bidang Pangan, Gizi, dan Kesehatan di Departemen Ilmu dan Teknologi Pangan, IPB. Saat ini menjabat sebagai Kepala Bagian Biokimia Pangan.



<http://buku.kompas.com>
buku@kompas.com
[@BukuKOMPAS](https://www.facebook.com/BukuKOMPAS)
Penerbit Buku Kompas
(021) 5347710, ext. 5601

ISBN: 978-602-412-011-5



9 786024 112011 5