

124. makanan khas lampung

Judul: Menu Makanan Khas Lampung Paling Terkenal!

Makanan khas Lampung memiliki banyak kesamaan dengan Palembang karena lokasinya berdekatan. Kemiripannya bisa dilihat dari banyaknya olahan berbahan dasar ikan dan sambal asam manis. Sekalipun mirip, tetap ada keunikan tersendiri dari makanan khas masing-masing.

Makanan khas Lampung yang wajib dicoba

Saat berkunjung ke Lampung, jangan lupa untuk mencicipi makanan khasnya. Inilah beberapa makanan yang wajib dicoba:

Tempoyak

Biasanya masyarakat mengonsumsi tempoyak sebagai campuran lauk seperti seruit atau campuran sambal. Tempoyak merupakan campuran daging durian matang dicampur sedikit garam dan cabe rawit. Lalu difermentasi selama 2-5 hari.

Seruit

Seruit adalah makanan khas Lampung yang terbuat dari ikan bakar atau goreng. Ikan dihidangkan bersama sambal, tempoyak ataupun mangga. Seruit menjadi makanan pokok atau makanan sehari-hari masyarakat adat Pepadun. Seruit juga biasa disajikan saat melakukan acara atau pesta.

Pindang

Masyarakat lokal biasanya memasak pindang menggunakan patin, bawal, gabus, dll. Pindang khas Lampung biasanya menggunakan kuah kuning beraroma sangat kuat berasal dari daun kemangi.

Geguduh

Selain seruit, geguduh adalah cemilan wajib saat melaksanakan acara perkumpulan masyarakat adat. Geguduh terbuat dari pisang kepok yang dihaluskan kemudian dicampur susu, terigu dan selai. Kemudian adonan digoreng dan disajikan bersama teh atau kopi.

Gulai Taboh

Saat pertama kali melihatnya, penampakan gulai taboh terlihat seperti sayur lodeh karena bahan utama kuahnya adalah santan. Kemudian santan dicampur dengan

kacang-kacangan, rebung serta kentang. Untuk memperkaya rasa, biasanya ditambahkan daun sirih atau terasi ke dalamnya.

Gabing

Makanan ini berbahan utama batang kelapa yang masih muda diiris menyerupai lempengan kecil. Selanjutnya bahan tersebut direbus dan dicampur bumbu. Gabing juga bisa diolah bersama bahan lain berupa jamur ataupun daging untuk menambah cita rasa makanan.

Umbu

Umbu adalah makanan khas Lampung berbahan rotan muda. Rasanya memang pahit, sangat cocok dengan lidah orang yang juga suka olahan pare. Selain dimasak langsung, umbu juga bisa jadi campuran hidangan lain. Sayangnya umbu sudah mulai langka.

Pandap

Pandap adalah olahan berbahan dasar ikan laut yang mirip dengan pepes. Daun yang dipakai untuk membungkus adalah daun pisang serta daun talas. Sebelum dibungkus dan direbus selama delapan jam, ikan diberi bumbu terlebih dahulu. Kemudian bungkus diendapkan dalam rantang agar airnya meresap.

Sop dan Sate Tuhuk

Ikan tuhuk dikenal juga dengan black marlin. Harga black marlin terbilang mahal. Namun, masyarakat pesisir barat Lampung akrab dengan jenis ikan ini dan biasa mengolah black marlin menjadi sop atau sate.

Peros Masin

Peros Masin merupakan olahan ikan favorit masyarakat Liwa. Hidangan ini mirip dengan gulai namun tanpa ditambahkan santan. Ikan yang digunakan diantaranya mujair, tuhuk atau mas.

Aneka sambal khas Lampung yang menggugah selera

Lampung juga terkenal akan sambal khasnya. Cita rasa sambalnya didominasi rasa asam, pedas, manis, seperti:

Sambal Asam Kembang

Sambal asam kembang terbuat dari terasi dicampur dengan buah kemang seperti mangga. Sehingga sambal ini berwarna merah keunguan dari terasi dan rasanya asam. Sangat cocok dihidangkan bersama ikan.

Sambal Tempoyak Udang

Sambal ini terbuat dari udang kemudian ditumis dengan bumbu halus seperti bawang dan cabe. Setelah itu diberi tambahan tempoyak dan pete. Sehingga bisa menggugah selera dan menambah kenikmatan saat berwisata kuliner.

Sambal Lampung

Sambal ini memiliki rasa super pedas berbahan sederhana. Bahannya terdiri dari ulegan cabai rawit, bawang putih, garam serta cuka. Saat ini sudah banyak produk sambal dalam kemasan sehingga praktis untuk dibawa pulang sebagai oleh-oleh.

Pulang dari Lampung jangan lupa bawa oleh-oleh ini

Tak perlu bingung harus membawa oleh-oleh apa saat pulang dari Lampung. Karena ada banyak alternatif bisa dijadikan pilihan.

Bakso Sony

Bakso Sony terbuat dari daging sapi segar dengan tekstur kenyal. Tambahan lada hitam dalam kuahnya, menambah kelezatan makanan ini. Selain makan di tempat, bakso Sony juga bisa dibawa pulang sebagai oleh-oleh.

Kemplang

Kemplang adalah makanan serupa kerupuk dengan bahan dasar ikan yang dibakar. Sehingga cocok untuk orang yang sedang menghindari kolesterol. Karena ada aroma khas ikan, kemplang bisa dijadikan lauk atau dicemilin begitu saja.

Keripik Pisang Aneka Rasa

Keripik pisang adalah salah satu oleh-oleh Lampung paling terkenal. Kekhasan dari keripik pisangnya adalah rasanya beragam. Dari mulai balado, keju, susu, coklat, dll.

Pempek

Selain menjadi kuliner khas Palembang, ternyata pempek juga menjadi makanan khas masyarakat Lampung. Bedanya, pempek Palembang menggunakan ikan belida sedangkan pempek Lampung memakai ikan tenggiri. Cara mengonsumsinya sama, yaitu dengan menambahkan cuka atau disebut cuko dengan rasa asam manis pedas.

Engkak

Engkak terbuat dari gula putih, tepung ketan, susu, telur, serta mentega. Setelah bahan tercampur, adonan dimasukkan ke dalam loyang kemudian dipanggang. Selain kue lapis, engkak adalah alternatif cemilan manis lezat disantap sebagai cemilan atau sarapan.

Kue Lapis Legit

Kue lapis legit adalah salah satu resep warisan kolonial yang kerap disajikan saat lebaran atau pesta. Kue lapis legit terbilang mewah karena menggunakan bahan utama berupa 100 gram tepung, 300 gram mentega serta 30 butir telur. Cara pembuatannya juga memerlukan waktu cukup lama untuk membentuk lapisan-lapisan.

Manisan

Manisan adalah makanan khas Lampung yang bisa dijadikan oleh-oleh. Bahan yang dipakai untuk membuat manisan biasanya pepaya atau buah-buahan segar lainnya. Manisan bisa bertahan cukup lama jika disimpan dengan benar.

Lempok Durian

Lempok durian adalah sejenis jenang atau dodol berbahan durian. Tekturnya lembut dengan rasa yang legit. Lempok durian cukup mudah ditemui di toko oleh-oleh dengan harga dan merek beragam.