

Pertama, Resep Jamu Kunir Asem (Kunyit Asam)



Pertama, Resep Jamu Kunir Asem (Kunyit Asam)

Bahan-bahan Jamur Kunir Asem :

- Kunir (kunyit) 3 ons
- Daun belutas 1 ikat
- Asam jawa 2 ons
- Garam halus 1 sendok teh
- Air bersih 8 gelas

Cara Membuat Jamu Kunir Asem :

1. Langkah awal cuci bersih kunir (kunyit) kemudian tumbuk atau giling hingga halus. Bisa menggunakan blender untuk mempercepat proses penghalusan.
2. Setelah itu haluskan juga daun belutas dan asam jawa, campur semua bahan.
3. Selanjutnya rebus campuran bahan jamu dengan 8 gelas air. Biarkan hingga mendidih dan air rebusan sedikit berkurang.
4. Resep Jamu Kunyit Asam siap dinikmati selagi hangat atau dingin dengan dicampurkan es batu secukupnya.

Kedua, Resep Jamu Cabe Puyang



Kedua, Resep Jamu Cabe Puyang

Bahan-bahan Yang Dibutuhkan :

- Temu lawak 3 ons
- Lempuyang 3 ons
- Cabai merah kering 15 biji
- Jeruk nipis 4 buah
- Kayu manis 1 ons
- Jeruk purut 1 buah
- Ramuan jamu lengkap 1/2 bungkus
- Dapur 1 sendok teh
- Serai 3 batang
- Air bersih 4 liter

Cara Membuat Jamur Cabai Puyang :

1. Langkah awal sangrai (sangan) ramuan jamu lengkap, lalu haluskan.
2. Sangrai juga cabai merah kering, sisihkan.
3. Setelah itu campurkan temu lawak, lempuyang serta jeruk purut bersama cabai yang sudah disangrai tadi. Kemudian tumbuk bersama ramuan jamu lengkap. Tambahkan air lalu saring, Lalu rebus sambil diaduk-aduk. Masukkan kayu manis dan batang serai.
4. Jika sudah mendidih tambahkan garam dan perasan air jeruk nipis.
5. Angkat lalu biarkan hingga setengah dingin (hangat kuku) baru bisa dimasukkan ke dalam botol jamu.
6. Jamu cabai puyang siap dinikmati sesuai kebutuhan.

Jamu lengkap bisa dibeli di toko yang biasa menjual rempah-rempah, sedangkan untuk bahan pembuat jamu lainnya tersedia di pasar tradisional.

Manfaat Jamu Tradisional Jawa Cabai Puyang :

- Jamu cabai puyang bermanfaat untuk menjaga stamina dan menambah tenaga serta menghilangkan pegal-pegal pada tubuh.

Ketiga, Resep Jamu Daun Pepaya



Ketiga, Resep Jamu Daun Pepaya

Bahan-bahan Jamu Daun Pepaya :

- Daun pepaya 5 lembar
- Temu hitam 0,5 ons
- Adas pulowaras 2 ruas
- Air matang secukupnya
- Garam dapur sedikit atau madu

Cara Membuat Jamu Daun Pepaya :

1. Pertama-tama kupas kulit temu hitam, kemudian campur dengan adas pulowaras dan daun pepaya, cuci bersih ketiga bahan lalu tumbuk hingga halus.
2. Tambahkan air putih matang secukupnya kemudian peras airnya.
3. Selanjutnya air perasan tersebut disaring lalu masukkan kedalam gelas.
4. Jika ingin meminum jamu daun pepaya, boleh ditambahkan sedikit garam atau madu lalu aduk rata agar tidak terlalu pahit.

Manfaat Jamu Daun Pepaya Bagi Kesehatan :

- Jamu daun kates berguna untuk membuat perut menjadi lega.
- Berkhasiat untuk mencegah sekaligus menyembuhkan penyakit malaria.
- Bagi anda yang menderita maag, kami sarankan jangan meminum ramuan jamu tradisional ini karena tidak cocok untuk penderita maag.

Keempat, Resep Jamu Sehat Wanita Pahitan



Keempat, Resep Jamu Sehat Wanita Pahitan

Bahan-bahan Jamu Sehat Wanita Pahitan :

- Daun sambiloto kering 3 ons
- Air bersih 10 gelas

Cara Membuat Jamu Pahitan :

1. Rebus ke dua bahan hingga airnya tinggal 6 gelas.
2. Kemudian saring dan racikan jamu pahitan siap diminum.

Air rebusan daun sambiloto ini sering disebut resep jamu sehat wanita karena menggunakan bahan utama yang dipakai yaitu daun sambiloto memiliki efek anti-infeksi dan air radang yang paling bagus diantara tanaman obat lain. Khasiat dan manfaat air rebusan daun sambiloto bagi wanita adalah untuk mengobati keputihan serta mengatasi masuk angin, menurunkan demam dan flu.

Kelima, Resep Jamu Beras Kencur Asli Racikan Jawa



Kelima, Resep Jamu Beras Kencur Asli Racikan Jawa

Bahan-bahan Beras Kencur :

- Kencur 3 ons
- Beras 3 ons
- Gula merah 1 kilo gram
- Kayu manis 1/2 ons
- Garam dapur 1/2 sendok makan
- Kedaung 13 biji
- Air matang 5 liter

Cara Membuat Jamu Beras Kencur Yang Mudah :

1. Langkah buatnya beras dibagi menjadi 2 bagian. Untuk bagian pertama (1 1/2 ons), dicuci kemudian rendam selama satu hari. Sedangkan bagian lain disangrai atau sangan.
2. Sangrai juga biji kedaung, sisihkan.
3. Selanjutnya campur kedua beras, biji kedaung, tambahkan kencur lalu tumbuk sampai halus. Masukkan 10 gelas air lalu saring.
4. Rebus gula merah dengan 7 gelas air hingga mandidih. Lalu masukkan garam dapur, aduk hingga rata.
5. Larutkan gula yang sudah disaring dan campurkan dengan air beras kencur, aduk hingga rata.
6. Setelah dingin, saring lalu masukkan kedalam botol jamu.
7. Jamu beras kencur alami racikan sendiri bisa dinikmati.

Resep jamu kencur ini memiliki banyak manfaat dan khasiat yang baik untuk mengobati penyakit maag bila diminum secara benar dan teratur. Selain itu, jamu beras kencur ini juga dapat membantu meningkatkan nafsu makan karena kencur yang bersifat tonikum. Jadi jamu beras kencur ini cocok bagi anak yang susah makan.