

Lebaran Lezat dan Sehat: Berikut Hidangan Khas yang Perlu Dicipi!

Oleh: **islamsantun** | Tanggal Upload: 30 Maret 2025



Lebaran selalu menjadi momen istimewa yang penuh kehangatan, kebersamaan, dan tentunya hidangan lezat yang menggugah selera. Dari opor ayam hingga nastar, setiap daerah di Indonesia memiliki sajian khas yang menjadi bagian tak terpisahkan dari perayaan Idul Fitri.

Namun, di tengah berbagai hidangan lezat, penting untuk tetap menjaga keseimbangan dengan pilihan makanan yang lebih sehat agar tubuh tetap bugar setelah perayaan. Berikut ini beberapa rekomendasi makanan khas Lebaran dan alternatif sehatnya!

Hidangan Utama Khas Lebaran

- Opor Ayam – Ayam dimasak dengan santan dan rempah, biasanya disantap dengan ketupat.
- Rendang – Daging sapi empuk dengan bumbu khas Minang yang kaya rasa.
- Semur Daging – Daging sapi dengan kecap manis, pala, dan cengkeh yang harum.
- Gulai – Beragam pilihan gulai seperti ayam, kambing, atau tunjang dengan kuah

santan yang menggoda.

Pendamping dan Karbohidrat

- Ketupat – Nasi dalam anyaman daun kelapa muda yang ikonik.
- Lontong – Mirip ketupat, namun berbentuk silinder dalam daun pisang.
- Nasi Kuning – Pilihan nasi bercita rasa khas yang sering menjadi variasi.

Kue Kering dan Camilan

- Kastengel – Kue keju gurih yang renyah.
- Nastar – Kue nanas lembut dengan rasa manis yang khas.
- Putri Salju – Kue berbalut gula halus yang meleleh di mulut.
- Kacang Goreng – Camilan klasik yang selalu ada di meja tamu.
- Rengginang – Kerupuk ketan renyah yang gurih dan nikmat.

Minuman Segar

- Es Blewah – Kesegaran serutan blewah dengan sirup dan es batu.
- Es Timun Suri – Minuman khas dengan timun suri, sirup, dan selasih.

Alternatif Sehat untuk Lebaran 2025

Karena banyak makanan Lebaran yang tinggi lemak dan gula, berikut beberapa pilihan yang lebih sehat namun tetap lezat!

Hidangan Utama Sehat

- Opor Ayam Tanpa Santan – Gunakan susu rendah lemak atau santan encer agar lebih ringan.
- Rendang Ayam/Daging Rendah Lemak – Pilih daging tanpa lemak dan kurangi penggunaan santan serta minyak.
- Sayur Labu Siam – Tumis dengan sedikit minyak atau rebus tanpa santan untuk

pilihan lebih sehat.

Pendamping dan Karbohidrat Sehat

- Ketupat Beras Merah – Lebih kaya serat dan nutrisi dibanding ketupat biasa.
- Lontong Sayur Rendah Lemak – Gunakan kuah sayur bening atau santan encer.
- Salad Buah Kurma – Kombinasi buah segar dengan kurma sebagai pemanis alami tanpa tambahan gula.

Camilan dan Kue Lebaran Sehat

- Kastengel Oatmeal – Gunakan oatmeal dan keju rendah lemak untuk tekstur renyah dan lebih sehat.
- Nastar Gula Rendah – Kurangi gula dan gunakan selai nanas tanpa tambahan pemanis.
- Kacang Panggang – Alternatif lebih sehat dibanding kacang goreng.

Menikmati makanan khas Lebaran adalah bagian dari tradisi yang menyenangkan, tetapi memilih hidangan yang lebih sehat dapat membantu menjaga keseimbangan antara kelezatan dan kesehatan.

Dengan sedikit penyesuaian, seperti mengganti santan kental dengan santan encer atau menggunakan pemanis alami, kita tetap bisa menikmati perayaan Idul Fitri dengan penuh sukacita tanpa khawatir akan kesehatan.

[Baca Artikel Asli di Website](#)

Tentang [islamsantun.org](#):

Portal media yang berdedikasi menyebarkan diskursus Islam yang ramah, moderat, dan *rahmatan lil 'alamin*. Menyajikan ragam artikel keislaman, opini, khutbah, hingga sastra pesantren, [islamsantun.org](#) hadir sebagai rujukan literasi keagamaan yang sejuk dan mencerahkan bagi masyarakat luas.

Ditulis oleh **islamsantun**

islamsantun.org adalah situs resmi yang dibuat oleh Pusat Pengkajian Masyarakat dan Pendidikan Islam Nusantara (PPM-PIN) UIN Raden Mas Said Surakarta. Pembuatan website ini adalah tindak lanjut dari kampanye Literasi Islam Santun dan Toleran (LISAN) yang digaungkan sejak tahun 2018. islamsantun.org siap berkolaborasi dengan berbagai pihak yang menyuarakan perdamaian dan sikap moderasi beragama

© 2026 islamsantun.org · Menyebarkan Islam yang rahmatan lil 'alamin