

Prof. Mia Amiati: Mengenal Lebih Jauh Masakan Tahu Lada Garam

Salsa - SURABAYA.WARTAWAN.ORG

Dec 6, 2025 - 12:22



Jakarta - Tahu merupakan salah satu makanan favorit orang Indonesia. Selain rasanya yang lezat dan harganya yang terjangkau, tahu juga kaya akan protein yang baik bagi kesehatan.

Di beberapa restoran di Indonesia, kita mengenal beberapa menu “*lada garam*” yang biasa dikelompokkan sebagai Chinese food. Menu ini biasanya disajikan dalam berbagai bahan, dari ayam, udang, cumi, atau daging sapi, tetapi jika kita sedang tidak ingin makan daging, atau lagi mau makan lebih sehat tapi tetap

ingin makan enak kita bisa memilih tahu untuk dimasak lada garam.

Seperti ketika menggunakan ayam atau protein hewani lainnya, Tahu Lada Garam ini pada dasarnya tahu yang digoreng renyah dan dibumbui dengan campuran rempah aromatik khas hidangan China.

Meskipun dimasak dengan bumbu-bumbu yang terkesan sederhana seperti bawang putih, lada dan garam, tetapi rasanya lezat dengan rasanya yang gurih pedas, Tahu Lada Garam bisa dijadikan lauk makan siang ataupun malam maupun dimakan langsung sebagai cemilan.

Bagaimana Sejarah Tahu Lada Garam?

Tahu lada garam adalah sebuah masakan yang berasal dari Tiongkok, khususnya dari provinsi Sichuan. Masakan ini termasuk dalam kategori masakan [Tionghoa](#) yang populer di Indonesia, terutama di kalangan masyarakat Tionghoa-Indonesia.

Tahu lada garam adalah masakan yang dibuat dengan bahan utama tahu yang digoreng dengan lada, garam, dan bumbu-bumbu lainnya. Masakan ini memiliki rasa yang pedas dan gurih, serta tekstur yang renyah di luar dan lembut di dalam.

Tahu lada garam biasanya disajikan sebagai hidangan sampingan atau sebagai camilan, dan sering disajikan dengan nasi putih. Masakan ini sangat populer di Indonesia karena rasanya yang lezat dan mudah dibuat.

Apa Manfaat Tahu Bagi Kesehatan?

Sudah bukan rahasia lagi bahwasanya tahu merupakan salah satu makanan yang mempunyai banyak manfaat. Tahu kaya akan kandungan gizi yang baik bagi kesehatan.

Dilansir dari situs [hallosehat.com](#), menurut Data Komposisi Pangan Indonesia, dalam sekitar 100 gram tahu terdapat kandungan nutrisi sebagai berikut:

1. Air: 82,2 gram
2. Kalori: 80 kal
3. Protein: 10,9 gram
4. Lemak: 4,7 gram
5. Karbohidrat: 0,8 gram
6. Serat: 0,1 gram
7. Kalsium: 223 mg
8. Fosfor: 183 mg
9. Zat besi: 3,4 mg
10. Natrium: 2 mg
11. Kalium: 50,6 mg
12. Tembaga: 0,19 mg
13. Seng (zinc): 0,8 mg
14. Beta Karoten: 118 mcg
15. Thiamin (vitamin B1): 0,01 mg
16. Riboflavin (vitamin B2): 0,08 mg
17. Niasin: 0,1 mg

Berdasarkan kandungan gizi tersebut, mengonsumsi tahu konon bisa membantu mengurangi risiko penyakit jantung. Selain itu, tahu juga dianggap mampu mencegah berbagai macam penyakit kanker, termasuk kanker payudara dan prostat. Sementara itu, tahu juga dipercaya dapat memberikan efek positif pada otak anak. Itu tak terlepas dari kandungan isoflavone dari kacang kedelai, yang merupakan bahan dasar untuk membuat tahu.

Apa Filosofi dari Masakan Tahu Lada Garam?

Tahu lada garam adalah sebuah masakan yang sederhana namun memiliki filosofi yang dalam. Berikut beberapa filosofi yang dapat kita pelajari dari masakan tahu lada garam:

1. **Kesederhanaan** : Tahu lada garam adalah masakan yang sederhana dan tidak memerlukan bahan-bahan yang rumit. Ini mengajarkan kita tentang pentingnya kesederhanaan dan tidak berlebihan dalam hidup.
2. **Keseimbangan** : Masakan tahu lada garam memerlukan keseimbangan antara rasa asin, pedas, dan gurih. Ini mengajarkan kita tentang pentingnya keseimbangan dalam hidup, antara pekerjaan, keluarga, dan diri sendiri.
3. **Kemurnian** : Tahu lada garam adalah masakan yang tidak memerlukan banyak bumbu atau tambahan. Ini mengajarkan kita tentang pentingnya kemurnian dan kesederhanaan dalam hidup.
4. **Kreatifitas** : Meskipun tahu lada garam adalah masakan yang sederhana, namun masih ada ruang untuk berkreatifitas dalam memasaknya. Ini mengajarkan kita tentang pentingnya kreatifitas dan inovasi dalam hidup.
5. **Kebersamaan** : Tahu lada garam adalah masakan yang sering disajikan dalam acara keluarga atau pertemuan. Ini mengajarkan kita tentang pentingnya kebersamaan dan berbagi dengan orang lain.

Bagaimana Filosofi Tionghoa tentang tahu lada garam?

Dalam filosofi Tionghoa, tahu lada garam juga diyakini memiliki makna yang lebih dalam, yaitu:

- Tahu melambangkan kekayaan dan kemakmuran;
- Lada melambangkan keberanian dan kekuatan
- Garam melambangkan keseimbangan dan harmoni

Dengan demikian, tahu lada garam dapat diartikan sebagai sebuah simbol keberuntungan, keberanian, dan keseimbangan dalam hidup.

MENIKMATI SAJIAN TAHU LADA GARAM YANG ISTIMEWA DI NEMPOE CAFE

Olahan tahu bisa dikreasikan menjadi berbagai macam masakan. Salah satunya adalah kreasi tahu lada garam yang sangat istimewa.

Jika teman-teman penasaran ingin merasakan gurih pedasnya tahu lada garam yang istimewa, teman-teman bisa segera datang ke Nempoe Cafe untuk menikmati sajian tahu lada garam yang istimewa di Nempoe Cafe.

Nempoe Cafe & Resto adalah kafe estetik baru di Bandung Timur (Cimenyan) yang terkenal dengan View Spektakuler: menawarkan pemandangan kota Bandung 180° dan Gunung Manglayang, sangat cocok untuk melihat city light di malam hari, tempatnya Luas & Estetik, Banyak spot foto indoor, semi-outdoor, dan outdoor yang sangat instagramable. @Red.

Oleh: Prof. (HCUA) Dr. Mia Amiati, S.H., M.H., CMA., CSSL.