

Makanan Tradisional Malaysia: Rasa & Sejarah



Pengenalan

Makanan tradisional Malaysia ini bukan hanya tentang rasa yang enak, tetapi juga membawa bersama kisah warisan dan budaya. Dari nasi lemak yang mudah didapati di gerai jalanan hingga ke masakan rendang yang menjadi kebanggaan setiap kali perayaan, setiap makanan mencerminkan identiti bangsa yang berbilang kaum.

Pengaruh budaya Melayu, Cina, dan India membentuk identiti makanan di Malaysia seperti laksa dan roti canai mencerminkan perpaduan yang indah dalam kepelbagaian. Dengan rasa dan sejarah yang kaya, makanan tradisional Malaysia terus menjadi kebanggaan rakyat Malaysia dan daya tarikan utama bagi pelancong dari seluruh dunia.

Makanan tradisional Malaysia menawarkan pelbagai pilihan yang menggambarkan keunikan budaya dan sejarah negara ini. Setiap hidangan membawa cita rasa dan cerita tersendiri, yang dihasilkan daripada gabungan pelbagai budaya yang telah lama berakar umbi di Malaysia.

Nasi Lemak

Nasi Lemak adalah makanan kebangsaan Malaysia yang terkenal, biasanya dihidangkan dengan nasi yang dimasak dengan santan, sambal, ikan bilis, kacang tanah, telur rebus, dan timun. Variasi lauk seperti ayam goreng, rendang, dan sambal sotong juga biasa ditemui.



Rendang

Rendang merupakan hidangan daging yang dimasak lama dengan santan dan rempah ratus, sehingga menghasilkan rasa yang pekat dan aroma yang harum. Hidangan ini sering dikaitkan dengan perayaan seperti Hari Raya dan dianggap sebagai salah satu makanan terbaik dunia.



Sate

Sate terdiri daripada daging yang diperap, dicucuk dengan lidi, dan dibakar atas arang. Ia biasanya dihidang bersama kuah kacang, hirisan timun, dan bawang. Varian yang popular termasuk satay ayam, daging, dan kambing.



Laksa

Laksa adalah sup mi yang kaya dengan rempah, terdapat dalam pelbagai versi seperti Asam Laksa dari Penang dan Laksa Johor yang menggunakan pasta ikan. Setiap negeri menawarkan laksa dengan citarasa yang berbeza, menjadikannya hidangan yang sangat unik dan digemari ramai.



Lemang

Lemang adalah nasi pulut yang dimasak dalam buluh, yang biasanya dihidangkan bersama rendang pada Hari Raya. Proses memasaknya yang unik memberikan aroma yang khas dan rasa yang berlemak.



Ketupat

Ketupat adalah nasi yang dimasak dalam bungkusan daun kelapa, sering dihidangkan dengan rendang atau kuah kacang semasa perayaan Hari Raya. Jenis ketupat yang terkenal termasuk ketupat nasi dan ketupat palas.



Dodol

Dodol adalah manisan tradisional yang diperbuat daripada santan, gula, dan tepung beras. Ia terkenal semasa musim perayaan seperti Hari Raya dan sering dijadikan sebagai cenderahati.



Roti Canai

Roti Canai adalah roti leper yang biasanya dihidangkan sebagai sarapan, bersama kuah dhal atau kari. Roti ini diperkenalkan oleh komuniti India-Muslim di Malaysia dan menjadi kegemaran ramai.



Kuih Muih Tradisional

Kuih Muih Tradisional merangkumi pelbagai jenis kuih seperti Kuih Lapis, Kuih Bahulu, dan Onde-Onde, yang semuanya memiliki tekstur dan rasa yang unik. Kuih-muih ini sering disajikan semasa majlis dan perayaan.



Cencalok

Cencalok adalah sejenis lauk yang diperbuat daripada udang kecil yang diperam. Hidangan ini popular di Melaka dan biasanya dimakan bersama nasi dan sambal belacan.



Nasi Kerabu

Nasi Kerabu adalah hidangan nasi yang diwarnakan biru dengan bunga telang, dihidangkan bersama ulam, sambal, dan protein seperti ayam bakar atau ikan goreng. Hidangan ini terkenal di Pantai Timur Malaysia, khususnya Kelantan.



Nasi Dagang

Nasi Dagang adalah kombinasi nasi lemak dan nasi pulut yang dihidangkan dengan gulai ikan tongkol, popular di negeri Terengganu dan Kelantan. Hidangan ini sering dinikmati pada waktu sarapan.



Uthappam

Uthappam merupakan makanan istimewa Tamil Nadu yang dihasilkan daripada adunan beras.

Berbentuk seperti pancake, uthappam mempunyai rupa seakan tose tetapi teksturnya lebih tebal.



Jeruk Tuhau

Jeruk tuhau merupakan makanan tradisional bagi masyarakat Kadazan Dusun di Sabah.

Tuhau merupakan sejenis tumbuhan yang berada dalam kategori yang sama seperti halia dan lengkuas dan tumbuh liar di tepi sungai atau paya.

Untuk menghasilkan jeruk tuhau, tuhau perlulah dicincang dan dicampurkan dengan beberapa bahan seperti limau kasturi, bawang putih dan cili padi.

Kemudian, ia perlu disimpan di dalam bekas kedap udara untuk dijadikan jeruk serta dihidangkan bersama nasi dan ikan masin.



Pulut Tekan Seri Kaya

Telah diiktiraf sebagai Warisan Kebangsaan pada tahun 2012, pencuci mulut ini merupakan kuih warisan bagi masyarakat peranakan Baba Nyonya di Melaka dan Pulau Pinang.

Ia dipanggil pulut tekan kerana pulut ini sering ditekan sehingga padat sebelum dipotong dan disajikan bersama seri kaya.

Ia juga dikenali dengan nama lain seperti pulut tai tai dan pulut tayai.

Untuk menyediakan pulut tekan, pulut ditanak bersama daun pandan dan diwarnakan menggunakan warna biru asli daripada bunga telang.



Manok Pansoh

Manok pansoh adalah hidangan ayam kampung yang dimasak dalam buluh. Ia merupakan juadah terkenal bagi masyarakat Iban dan Bidayuh ketika musim perayaan.

Manok pansoh sering dipadankan bersama nasi pulut atau leman.



Kesimpulan

Makanan tradisional Malaysia mencerminkan kekayaan budaya dan sejarah yang beraneka, menjadikannya lebih daripada sekadar hidangan biasa. Setiap suapan menghubungkan kita dengan warisan nenek moyang yang telah dipelihara dan disesuaikan mengikut zaman.

Dari Nasi Lemak hingga Rendang, setiap makanan tradisional membawa rasa unik yang sukar ditandingi, mencerminkan perpaduan masyarakat berbilang kaum di Malaysia.

Untuk memastikan makanan tradisional Malaysia terus hidup dalam budaya kita, penting untuk kita menghargai, menyebarkan, dan mengajar generasi muda tentang kepentingannya.



Sumber

<https://www.pigeonsmaine.com/makanan-tradisional-malaysia/>

<https://ecentral.my/makanan-tradisional/>

https://groupmakanan.blogspot.com/2017/03/makanan-tradisional-kaum-di-malaysia_12.html

