Resipi Sihat, Pilihan Bijak

(Part 2)

PENGEMBARAAN MAKANAN SIHAT MALAYSIA YANG ENAK MENYELERAKAN
THE HEALTHY CULINARY JOURNEY OF MALAYSIA
Jilid 2 / *Volume 2*

100 resipi sihat kegemaran semua dari 13 buah negeri di Malaysia
Over 100 healthy, favourite recipes from Malaysia's 13 states

ISBN 983-9417-36-3

Dengan Kerjasama Kementerian Kesihatan Malaysia
With the collaboration of Ministry of Health Malaysia

RM18.00

4 Jawatankuasa • *Committee*

5 Mesej daripada YB Dato' Chua Jui Meng, Menteri Kesihatan Malaysia • *Message by YB Dato' Chua Jui Meng, Minister of Health Malaysia*

6 Mesej daripada Dr Tee E Siong, Presiden Persatuan Pemakanan Malaysia • *Message by Dr Tee E Siong, President Nutrition Society of Malaysia*

7-9 Amalkan Tabiat Makan Sihat Dengan Panduan Diet Malaysia • *Practise Healthy Eating With The Malaysian Dietary Guidelines*

10-12 Pemakanan dan Penyakit-Penyakit • *Diets and Diseases*

13-15 Citarasa Semulajadi • *Flavours From Nature's Garden*

RESIPI SIHAT • *HEALTHFUL RECIPES*

25-53 Zon Utara • *Northern Zone*

61-92 Zon Timur • *Eastern Zone*

99-122 Zon Tengah • *Central Zone*

127-148 Zon Selatan • *Southern Zone*

155-186 Kuala Lumpur • *Kuala Lumpur*

195-213 Sabah & Sarawak • *Sabah & Sarawak*

222-230 Carta Kandungan Zat Dalam Makanan • *Nutritional Content Charts of Foods*

Kandungan • Contents

Acknowledgement:

- *Nutrient analyses for all recipes were calculated using the NutriCal software developed by Tee ES, Mastura AS, Yeoh CW. Tel: (03) 8996 3480*
- *Crockery and props featured in recipes courtesy of Metrojaya Berhad.*

Zon Selatan

Southern Zone

Johor & Melaka

128 Ayam Pong Tay *Pong Tay Chicken*

130 Botok-botok Johor *Steamed Tenggiri Fish and Vegetables in Banana Leaf*

132 Pais Ikan Kembung *Grilled Kembung Fish in Banana Leaf*

132 Singgang Ikan Selar dengan Pucuk Beruas *Singgang Selar Fish with Beruas Shoots*

134 Kari Debal *Devil Chicken* **136** Kerabu Pegaga *Pegaga Leaves Kerabu*

136 Kerabu Selom *Selom Leaves Kerabu* **138** Ikan Garam Asam *Salted Fish in Sour Gravy*

138 Ikan Masak Lada Nyonya *Nyonya-style Chilli Fish* **140** Laksa Johor *Johor Laksa*

142 Acar Cili Portugis *Portuguese-style Chilli Pickle*

142 Acar Timun Peranakan *Peranakan Cucumber Pickle*

144 Kuih Labu Bakar *Baked Pumpkin Cake* **146** Mee Rebus Johor *Johor Mee Rebus*

148 Mee Bandung Johor *Johor Mee Bandung*

PENYELARAS

Cik Farina Zulkernain,
Jabatan Kesihatan Negeri Melaka

Encik Azmi Md. Yusof,
Jabatan Kesihatan Negeri Johor

PENGUJI

Cik Farina Zulkernain,
Jabatan Kesihatan Negeri Melaka

Encik Azmi Md. Yusof,
Jabatan Kesihatan Negeri Johor

PENYUMBANG

Puan Amirah Atan,
Klinik Kesihatan Majidi

Puan Rosnah Adan,
Klinik Kesihatan Majidi

Puan Rohaya Muhabah,
Klinik Kesihatan Ibu & Anak, Jahor Bahru

Puan Endok Hj. Walang,
Klinik Kesinataan Ibu & Anak,
Batu Pahat

Puan Rafidah Leaat,
Klinik Kesihatan Ibu & Anak, Kluang

Puan Zarina Abdullah,
Klinik Kesihatan Labis

Kumpulan Puteri Mas, Klinik Kesihatan
Bondar Mas, Kota Tinggi

Zon Selatan

Southern Zone

Johor & Melaka

128 Ayam Pong Tay *Pong Tay Chicken*

130 Botok-botok Johor *Steamed Tenggiri Fish and Vegetables in Banana Leaf*

132 Pais Ikan Kembung *Grilled Kembung Fish in Banana Leaf*

132 Singgang Ikan Selar dengan Pucuk Beruas *Singgang Selar Fish with Beruas Shoots*

134 Kari Debal *Devil Chicken* **136** Kerabu Pegaga *Pegaga Leaves Kerabu*

136 Kerabu Selom *Selom Leaves Kerabu* **138** Ikan Garam Asam *Salted Fish in Sour Gravy*

138 Ikan Masak Lada Nyonya *Nyonya-style Chilli Fish* **140** Laksa Johor *Johor Laksa*

142 Acar Cili Portugis *Portuguese-style Chilli Pickle*

142 Acar Timun Peranakan *Peranakan Cucumber Pickle*

144 Kuih Labu Bakar *Baked Pumpkin Cake* **146** Mee Rebus Johor *Johor Mee Rebus*

148 Mee Bandung Johor *Johor Mee Bandung*

PENYELARAS

Cik Farina Zulkernain,
Jabatan Kesihatan Negeri Melaka

Encik Azmi Md. Yusof,
Jabatan Kesihatan Negeri Johor

PENGUJI

Cik Farina Zulkernain,
Jabatan Kesihatan Negeri Melaka

Encik Azmi Md. Yusof,
Jabatan Kesihatan Negeri Johor

PENYUMBANG

Puan Amirah Atan,
Klinik Kesihatan Majidi

Puan Rosnah Adan,
Klinik Kesihatan Majidi

Puan Rohaya Muhabah,
Klinik Kesihatan Ibu & Anak, Jahor Bahru

Puan Endok Hj. Walang,
Klinik Kesihatan Ibu & Anak,
Batu Pahat

Puan Rafidah Leaat,
Klinik Kesihatan Ibu & Anak, Kluang

Puan Zarina Abdullah,
Klinik Kesihatan Labis

Kumpulan Puteri Mas, Klinik Kesihatan
Bandar Mas, Kota Tinggi

Ayam Pong Tay / *Pong Tay Chicken*

Botok-botok Johor

Hidangan untuk 5 orang

Bahan-bahan

150 g (2 keping) ikan tenggiri
125 ml (1/2 cawan) susu cair
250 g (1 cawan) kelapa parut, digoreng tanpa minyak untuk dibuat kerisik
20 g rempah kari ikan
70 g (3 batang) serai
29 g (1 sm) halia
20 g (1 sm) lengkuas
80 g (7 ulas) bawang merah
20 g (4 ulas) bawang putih
} digiling halus dengan 1 cawan (250ml) air
15 g (1/2 sudu makan) air asam jawa
10 g (1 sudu makan) minyak sayuran
garam secukup rasa

Dedaun untuk bungkusan

1 pelepah daun pisang
20 helai pucuk ubi
10 helai pucuk betik
10 helai pucuk mengkudu
10 helai pucuk puding kuning pendek
10 helai pucuk semangkuk
10 helai pucuk beruas
} (A)
3 helai daun kunyit
20 helai daun selasih
20 tangkai pucuk kesom
} (B) dimayang halus

Cara memasak

1. Bersihkan ikan.
2. Gaulkan semua bahan-bahan digiling bersama-sama rempah kari ikan.
3. Panaskan sedikit minyak. Masukkan bahan-bahan yang dikisar termasuk kerisik, air dan kacau hingga rata. Perlahankan api dan biarkan sehingga mendidih.
4. Tambahkan air asam jawa, susu cair dan garam. Biarkan mendidih selama 10 minit atau sehingga kuah pekat.

Cara membungkus

1. Bentangkan daun pisang dan susun setengah bahagian dedaun (A) di atasnya.
2. Letakkan ikan di tengah dan jiruskan rempah yang dimasak tadi.
3. Taburkan dedaun yang dimayang halus (B) ke atas ikan. Susun baki dedaun (A) dan tutup bungkusan dengan rapi.
4. Kukus selama 30 minit hingga masak.

Sesuai dihidangkan dengan nasi.

Berat satu hidangan: 160 g

Steamed Tenggiri Fish And Vegetables in Banana Leaf

Serves 5

Ingredients

150 g (2 pcs) tenggiri fish
125 ml (1/2 cup) diluted milk
250 g (1 cup) grated coconut, fried without oil for kerisik
20 g fish curry powder
70 g (3 stalks) lemon grass
29 g (1 cm) ginger
20 g (1 cm) galangal
80 g (7) shallots
20 g (4 pips) garlic
} *grinded finely with 1 cup (250 ml) of water*
15 g (1/2 tbsp) tamarind juice
10 g (1 tbsp) vegetable oil
salt to taste

Vegetables for wrapping

1 banana leaf
20 leaves of sweet potato shoots
10 leaves of papaya shoots
10 leaves of mengkudu shoots
10 leaves of puding kuning pendek shoots
10 leaves of semangkuk shoots
10 leaves of beruas shoots
} *(A)*
3 turmeric leaves
20 leaves of selasih
20 leaves of kesom leaves
} *(B) sliced thinly*

Method

1. *Clean the fish.*
2. *Mix the ground ingredients together with fish curry powder.*
3. *Heat a little oil. Add in grounded mixture, kerisik, water and mix well. Lower the heat and leave to boil.*
4. *Add in tamarind juice, diluted milk and salt. Leave to boil for 10 minutes or until gravy thickens.*

To wrap

1. *Spread out the banana leaf and arrange half of the shoots (A) on top.*
2. *Place fish in the centre and add in the cooked spices.*
3. *Sprinkle shredded leaves (B) on top of fish. Arrange the balance of shoots (A) and wrap firmly.*
4. *Steam for 30 minutes until cooked.*

Suitable for serving with rice.

Weight per serving: 160 g

KANDUNGAN NUTRIEN SETIAP HIDANGAN*: NUTRITIONAL CONTENT PER SERVING:								
Kalori/*Calorie*	281 kcal	•	Lemak/*Fat*	15.0 g	•	Protein/*Protein*	12.0 g
Kalsium/*Calcium*	156 mg	•	Kolesterol/*Cholesterol*	6 mg	•	Zat Besi/*Iron*	5.3 mg

Botok-botok Johor / *Steamed Tenggiri Fish and Vegetables in Banana Leaf*

Pais Ikan Kembung

Hidangan untuk 5 orang

Bahan-bahan

600 g (5 ekor) ikan kembung, dibersihkan
*20 g (20 biji) lada kering, direndam dengan air panas dan dibuang biji
50 g (5 ulas) bawang merah
20 g (4 ulas) bawang putih
10 g (2.5 sm) halia
5 g (1 sm) kunyit
} dikisar dengan 1/2 cawan air sehingga lumat
10 g (4 helai) daun kunyit, dihiris halus-halus
5 g (1 sudu teh) garam
daun pisang, dipotong 18 x 22 sm, bergantung kepada saiz ikan
lidi kelapa sepanjang 3 sm, ditajamkan pada satu hujungnya

Cara memasak

1. Campurkan bahan-bahan yang telah dikisar tadi dengan garam dan daun kunyit. Bahagikan kepada 5 bahagian.
2. Ambil 1 ekor ikan kembung dan gaul bersama 1 bahagian bahan yang telah dikisar tadi. Bungkus dengan daun pisang dan sematkan dengan lidi kelapa.
3. Ulang langkah (2) untuk setiap ekor ikan.
4. Bakar ikan sehingga masak (20 – 30 minit).

Berat satu hidangan: 150 g

Nota:
* *Jika inginkan pais ikan yang lebih pedas, lada kering boleh ditambah.*

Grilled Kembung Fish in Banana Leaf

Serves 5

Ingredients

600 g (5) kembung fish, cleaned
**20 g (20) dried chillies, soaked in warm water and remove seeds*
50 g (5) shallots
20 g (4) garlic
10 g (2.5 cm) ginger
5 g (1 cm) turmeric
} *blended with 1/2 cup water until fine*
10 g (4) turmeric leaves, shredded finely
5 g (1 tsp) salt
banana leaves, cut into 18 x 22 cm, depending on size of fish
wooden skewers of length 3 cm, sharpened at one end

Method

1. *Mix blended ingredients with salt and shredded turmeric leaves. Divide into 5 portions.*
2. *Mix each fish with 1 portion of the blended ingredients. Wrap fish with banana leaf and secure with skewer.*
3. *Repeat step (2) for each fish.*
4. *Grill fish until cooked (20 – 30 minutes).*

Weigth per serving: 150 g

Note:
* *Add more dried chillies for a spicier taste.*

KANDUNGAN NUTRIEN SETIAP HIDANGAN*: *NUTRITIONAL CONTENT PER SERVING:*	
Kalori/*Calorie*	96 kcal
Lemak/*Fat*	2.6 g
Protein/*Protein*	14.0 g
Kalsium/*Calcium*	41 mg
Kolesterol/*Cholesterol*	40 mg
Zat Besi/*Iron*	1.6 mg

Singgang Ikan Selar dengan Pucuk Beruas

Hidangan untuk 5 orang

Bahan-Bahan

500 g (5 ekor) ikan selar
100 g pucuk beruas
50 g (2 biji) cili merah
75 g (6 ulas) bawang merah
25 g (2 ulas) bawang putih
25 g (1 sm) halia
25 g (1 sm) kunyit hidup
1250 ml (5 cawan) air
garam secukup rasa

Cara memasak

1. Tumbuk bawang merah, bawang putih, cili merah, kunyit dan halia sehingga lumat.
2. Rebus ikan bersama bahan yang ditumbuk tadi dalam air sehingga mendidih. Tambah garam. Masukkan pucuk beruas seketika dan matikan api.

Berat satu hidangan: 350 g

Nota:
Sesuai dihidangkan dengan nasi. Pucuk beruas memberi aroma yang menyelerakan.

Singgang Selar Fish with Beruas Shoots

Serves 5

Ingredients

500 g (5) selar fish
100 g beruas shoots
50 g (2) red chillies
75 g (6) shallots
25 g (2 pips) garlic
25 g (1 cm) ginger
25 g (1 cm) fresh turmeric
1250 ml (5 cups) water
salt to taste

Method

1. *Pound shallots, garlic, chillies, turmeric and ginger to a fine paste.*
2. *Cook fish together with pounded ingredients and water. Add salt. Bring it to boil. Add in beruas shoots for a short while and remove from heat.*

Weght per serving: 350 g

Note:
This recipe is best served with rice. Beruas shoots give an appetizing aroma to this dish.

KANDUNGAN NUTRIEN SETIAP HIDANGAN*: *NUTRITIONAL CONTENT PER SERVING*	
Kalori/*Calorie*	103 kcal
Lemak/*Fat*	1.5 g
Protein/*Protein*	11.0 g
Kalsium/*Calcium*	53 mg
Kolesterol/*Cholesterol*	27 mg
Zat Besi/*Iron*	2.0 mg

ATAS: Pais Ikan Kembung • BAWAH: Singgang Ikan Selar dengan Pucuk Beruas
TOP: Grilled Kembung Fish in Banana Leaf • BOTTOM: Singgang Selar Fish with Beruas Shoots

Kari Debal

Hidangan untuk 5 orang

Bahan-bahan

1½ kg (1 ekor) ayam, dibuang kulit dan dipotong kecil-kecil (15 potongan)
5 g (1 sudu teh) garam
30 g (3 sudu makan) minyak sayuran
40 g (4 sudu makan) cili giling
30 g (3 biji sederhana) cili merah
150 g (15 biji) bawang merah
10 g (2 ulas) bawang putih
25 g (8 biji) buah keras
100 g (5 batang) serai
10 g (2.5 sm) lengkuas
} dikisar bersama
10 g (1 sudu makan) biji sawi
60 g (1 biji) bawang besar, dibelah 6
500 g (5 biji) ubi kentang, dibelah 4
500 ml (2 cawan) air
garam secukup rasa

Cara memasak

1. Perapkan daging ayam dengan ramuan yang telah dikisar.
2. Panaskan minyak dalam kuali. Tumiskan biji sawi dan masukkan daging ayam.
3. Goreng sehingga ramuan rata dan wangi. Masukkan air, ubi kentang, bawang besar dan garam secukup rasa.
4. Masak sehingga ubi kentang dan daging ayam masak sepenuhnya. Hidangkan.

Berat satu hidangan: 400 g

Devil Chicken

Serves 5

Ingredients

1½ kg (1 bird) chicken, discard skin and cut into 15 pcs
5 g (1 tsp) salt
30 g (3 tbsps) vegetable oil
40 g (4 tbsps) chilli paste
30 g (3 medium size) fresh chillies
150 g (15) shallots
10 g (2 pips) garlic
25 g (8) candlenuts
100 g (5 stalks) lemon grass
10 g (2.5 cm) galangal
} *blended together*
10 g (1 tbsp) mustard seeds
60 g (1) onion, cut into 6 portion
500 g (5) potatoes, quartered
500 ml (2 cups) water
salt to taste

Method

1. *Marinate chicken with blended ingredients.*
2. *Heat oil in a wok, fry mustard seeds and add in chicken.*
3. *Fry all ingredients until fragrant and well blended. Add in water, potatoes, onion and salt to taste.*
4. *When potatoes and chicken are cooked, remove and serve.*

Weight per serving: 400 g

KANDUNGAN NUTRIEN SETIAP HIDANGAN*: *NUTRITIONAL CONTENT PER SERVING:*								
Kalori/*Calorie*	404 kcal	•	Lemak/*Fat*	12.0 g	•	Protein/*Protein*	46.0 g
Kalsium/*Calcium*	90 mg	•	Kolesterol/*Cholesterol*	62 mg	•	Zat Besi/*Iron*	7.1 mg

Kari Dehal / *Devil Chicken*

Kerabu Pegaga

Hidangan untuk 5 orang

Bahan-bahan

300 g (5 ikat) daun pegaga
100 g (3 biji kecil) tomato, dihiris
300 g (1 cawan) udang basah
300 g (1 cawan) sotong basah
90 g (2 kuntum) bunga kantan, dimayang
30 g (3 biji) cili merah
30 g (2 biji) bawang merah
250 ml (1 cawan) susu cair
70 g (1 biji) limau nipis
3 g (1/2 sudu teh) garam

Cara memasak

1. Bersihkan pokok pegaga. Petik daun dan dahan dan buang akar.
2. Bersihkan udang. Buang kulit, kepala dan ekor. Potong kecil-kecil jika perlu.
3. Bersihkan sotong. Potong bulat dan nipis. Kukus udang dan sotong hingga masak.
4. Tumbuk bawang merah dan cili merah sehingga lumat. Perahkan air limau nipis dan gaulkan sehingga rata.
5. Gaulkan kesemua bahan bahan sehingga rata, masukkan susu cair dan kacau di atas api sehingga pegaga kelihatan layu.

Berat satu hidangan: 250 g

Pegaga Leaves Kerabu

Serves 5

Ingredients

300 g (5 bunches) pegaga leaves
100 g (3 small size) tomatoes, sliced
300 g (1 cup) fresh prawns
300 g (1 cup) fresh squid
90 g (2 stalks) ginger bud, sliced
30 g (3) red chillies
30 g (2) shallots
250 ml (1 cup) diluted milk
70 g (1) lime
3 g (1/2 tsp) salt

Method

1. *Clean the pegaga plants, pluck the leaves and stems and discard the roots.*
2. *Clean prawns. Discard head and shell. Diced if desired.*
3. *Clean squid, slice into thin rings. Poach the squid and prawn until cooked.*
4. *Pound the shallots and red chillies until fine. Squeeze the lime and mix well.*
5. *Mix all ingredients well, add diluted milk and stir well over fire until pegaga leaves is cooked.*

Weight per serving: 250 g

KANDUNGAN NUTRIEN SETIAP HIDANGAN*: *NUTRITIONAL CONTENT PER SERVING:*	
Kalori/*Calorie*	132 kcal
Lemak/*Fat*	2.4 g
Protein/*Protein*	21.0 g
Kalsium/*Calcium*	139 mg
Kolesterol/*Cholesterol*	104 mg
Zat Besi/*Iron*	3.9 mg

Kerabu Selom

Hidangan untuk 5 orang

Bahan-bahan

300 g (3 ikat) daun selom
300 g (2 ekor) ikan kembung
40 g (3 biji) cili hijau
70 g (6 ulas) bawang merah, dihiris
60 g (2 biji) limau kasturi, ambil jusnya
5 g (1 sudu teh) gula
250 ml (1 cawan) susu rendah lemak
garam secukup rasa

Cara memasak

1. Basuhkan daun selom dan hiris halus-halus.
2. Bersihkan ikan kembung. Bakar dan ambil isinya. Tumbuk isinya sehingga hancur.
3. Tumbuk cili hijau hingga lumat.
4. Gaulkan kesemua bahan di dalam mangkuk. Campurkan garam dan gula sehingga sebati.
5. Masukkan susu rendah lemak apabila hendak dihidangkan.

Berat satu hidangan: 200 g

Selom Leaves Kerabu

Serves 5

Ingredients

300 g (3 bunches) selom leaves
300 g (2) kembung fish
40 g (3) green chillies
70 g (6) shallots, sliced
60 g (2) lime (limau kasturi), squeezed for juice
5 g (1 tsp) sugar
250 ml (1 cup) low fat milk
salt to taste

Method

1. *Wash selom leaves and slice thinly.*
2. *Clean kembung fish, grill and retain flesh. Pound the flesh until fine.*
3. *Pound the green chillies until fine.*
4. *Mix all the ingredients in a bowl. Season with salt and sugar and mix well.*
5. *Before serving, add in low fat milk.*

Weight per serving: 200 g

KANDUNGAN NUTRIEN SETIAP HIDANGAN*: *NUTRITIONAL CONTENT PER SERVING:*	
Kalori/*Calorie*	89 kcal
Lemak/*Fat*	2.3 g
Protein/*Protein*	9.5 g
Kalsium/*Calcium*	135 mg
Kolesterol/*Cholesterol*	24 mg
Zat Besi/*Iron*	1.6 mg

KIRI: Kerabu Pegaga • KANAN: Kerabu Selom
LEFT: Pegaga Leaves Kerabu • RIGHT: Selom Leaves Kerabu

Ikan Garam Asam

Hidangan untuk 5 orang

Bahan-bahan

500 g ikan tenggiri, dipotong 5 keping
30 g (3 sudu makan) minyak sayuran
garam secukup rasa
10 g (10 biji) cili kering
100 g (10 biji) bawang merah
20 g (2 batang) serai
15 g (4 biji) buah keras
5 g (1 sm) kunyit hidup
4 g (1 sm) lengkuas
5 g (1 sm) belacan
} dikisar bersama
20 g asam jawa
375 ml (1 3/4 cawan) air
} diramas dan ditapis
8 g (1 1/2 sudu teh) garam
20 g (2 batang) serai, dititik
2 biji tomato, dipotong 4

Cara memasak

1. Perapkan ikan dengan garam.
2. Panaskan minyak dalam kuali dan tumis bahan-bahan yang telah dikisar sehingga garing.
3. Masukkan serai yang dititik bersama air asam dan masak sehingga mendidih.
4. Masukkan ikan dan garam secukup rasa. Biarkan rendidih sehingga isi ikan masak.
5. Masukkan tomato. Biarkan sebentar. Tutup api.

Berat satu hidangan: 300 g

Salted Fish in Sour Gravy

Serves 5

Ingredients

500 g tenggiri fish, cut into 5 pcs
30 g (3 tbsps) vegetable oil
salt to taste
10 g (10) dried chillies
100 g (10) shallots
20 g (2) lemon grass
15 g (4) candlenut
5 g (1 cm) fresh turmeric
4 g (1 cm) galangal
5 g (1 cm) shrimp paste
} *blended together*
20 g tamarind paste
375 ml (1 3/4 cups) water
} *mixed & strained*
8 g (1 1/2 tsps) salt
20 g (2 stalks) lemon grass, crushed
2 tomatoes, quartered

Method

1. *Marinate fish with salt.*
2. *Heat oil in a wok, stir-fry the blended ingredients until fragrant.*
3. *Add in the lemon grass together with tamarind juice and bring to boil.*
4. *Add in the fish and salt to taste. Let it simmer until fish is cooked.*
5. *Add in tomatoes and leave awhile. Remove from heat.*

Weight per serving: 300 g

KANDUNGAN NUTRIEN SETIAP HIDANGAN*:
NUTRITIONAL CONTENT PER SERVING:

Kalori/*Calorie*	**176 kcal**
Lemak/*Fat*	**8.4 g**
Protein/*Protein*	**17.0 g**
Kalsium/*Calcium*	**58 mg**
Kolesterol/*Cholesterol*	**6 mg**
Zat Besi/*Iron*	**1.7 mg**

Ikan Masak Lada Nyonya

Hidangan untuk 5 orang

Bahan-bahan

500 g (1 ekor sederhana) ikan tenggiri, dipotong 5 keping
30 g (3 sudu makan) minyak sayuran, untuk menumis
100 g (10 biji) bawang merah
5 g (1 ulas) bawang putih
10 g (2 sm) kunyit hidup
5 g (1 sm) lengkuas
2 g (2 biji) cili kering
40 g (2 batang) serai
15 g (5 biji) buah keras
5 g belacan (jika suka)
} dikisar bersama
2 g lada hitam, ditumbuk
20 g asam jawa
375 ml (1 3/4 cawan) air
} diramas dan ditapis
5 g (1 sudu teh) garam
140 g (10 biji) kacang bendi

Cara memasak

1. Panaskan minyak dalam kuali dan tumiskan ramuan rempah sehingga garing.
2. Masukkan lada hitam dan teruskan menggoreng sehingga wangi.
3. Masukkan air asam jawa dan biarkan mendidih perlahan-lahan.
4. Kemudian masukkan ikan dan garam secukup rasa. Tambah kacang bendi.
5. Biarkan sehingga ikan masak. Padamkan api dan hidangkan.

Berat satu hidangan: 320 g

Nyonya-style Chilli Fish

Serves 5

Ingredients

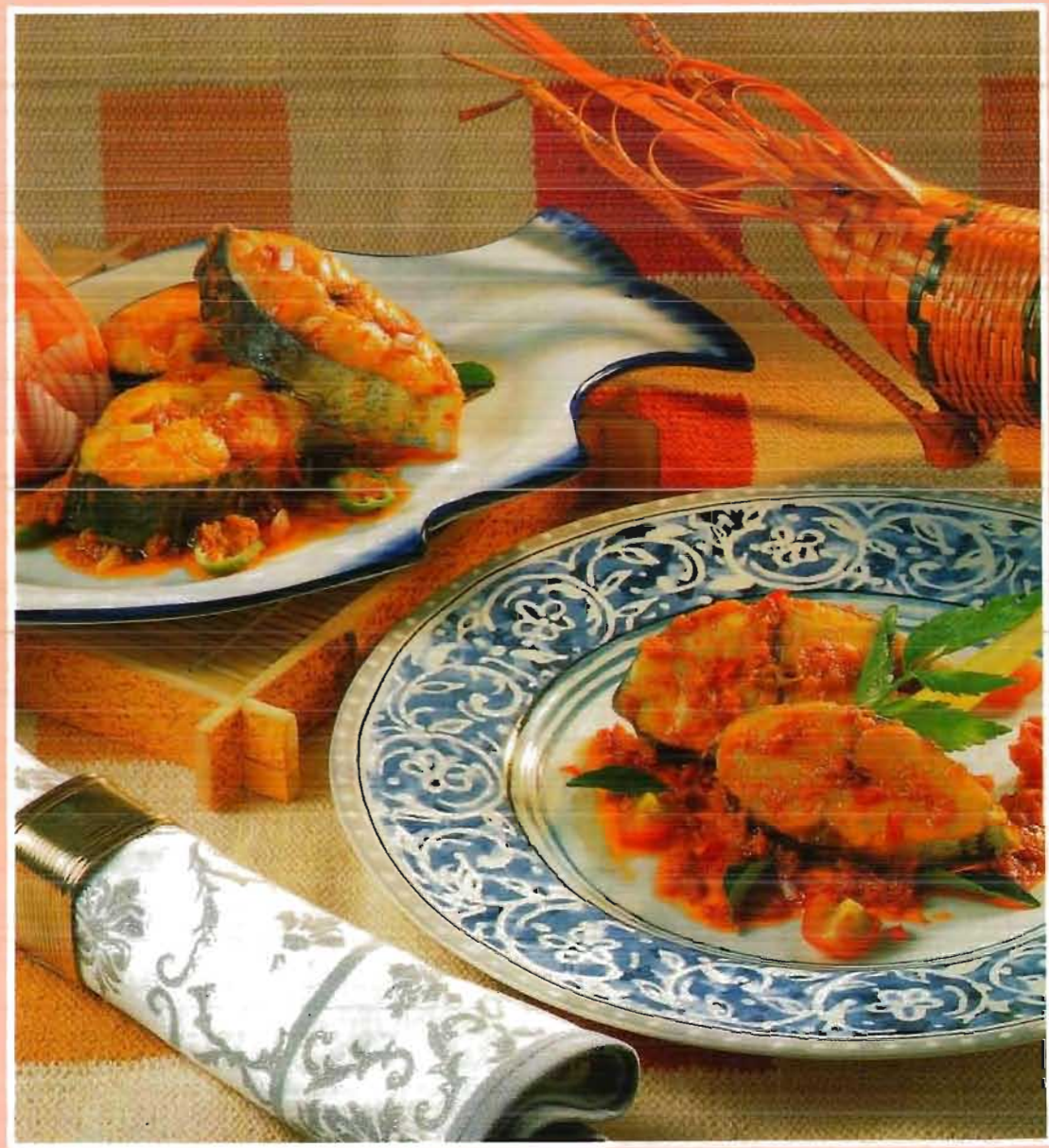
500 g (1 medium size) tenggiri fish, cut into 5 pcs
30 g (3 tbsps) vegetable oil, for frying
100 g (10) shallots
5 g (1 pip) garlic
10 g (2 cm) fresh turmeric
5 g (1 cm) galangal
2 g (2) dried chillies
40 g (2 stalks) lemon grass
15 g (5) candlenuts
5 g shrimp paste (optional)
} blended together
2 g black pepper, crushed
20 g tamarind paste
375 ml (1 3/4 cups) water
} mixed and strained
5 g (1 tsp) salt
140 g (10) ladies finger

Method

1. Heat oil in a wok, stir-fry blended ingredients until fragrant.
2. Add in the crushed black pepper and fry until fragrant.
3. Pour in tamarind juice and simmer.
4. Add in fish and salt to taste. Add in ladies finger.
5. Once the fish is cooked, remove and serve.

Weight per serving: 320 g

KANDUNGAN NUTRIEN SETIAP HIDANGAN*: *NUTRITIONAL CONTENT PER SERVING:*	
Kalori/*Calorie*	204 kcal
Lemak/*Fat*	8.7 g
Protein/*Protein*	21.0 g
Kalsium/*Calcium*	82 mg
Kolesterol/*Cholesterol*	8 mg
Zat Besi/*Iron*	2.4 mg



ATAS: Ikan Masak Lada Nyonya • BAWAH: Ikan Garam Asam
TOP: Nyonya-style Chilli Fish • BOTTOM: Salted Fish in Sour Gravy

Laksa Johor

Hidangan untuk 5 orang

Bahan-bahan

250 g (5 cawan) mee laksa/spaghetti
250 g (2 keping) ikan parang/tenggiri
125 ml (1/2 cawan) susu rendah lemak
60 ml (1/4 cawan) pati santan
15 g (1 sudu makan) kerisik
10 g (2 keping) asam keping
5 g (1 sudu teh) gula pasir
5 g (1 sudu teh) garam kasar
500 ml (2 cawan) air

Bahan-bahan (A) untuk digiling

100 g (1/3 cawan) udang basah, dibuang kulit
50 g (1/2 cawan) udang kering
50 g (1/2 biji) bawang besar
25 g (5 ulas) bawang merah
10 g (2 ulas) bawang putih
10 g (1 sm) halia
10 g (1 sm) lengkuas
60 g (2 batang) serai, dihiris halus
10 g (1 sm) kunyit hidup
30 g (1 bungkus) rempah kari ikan

Untuk Hiasan

300 g (1 biji) timun, dibuang kulit dan dihiris halus
150 g (1 batang) lobak merah, dihiris halus
100 g (1/2 cawan) kacang panjang, dipotong kecil
90 g (1 biji) bawang besar, dihiris bulat
30 g (2 biji) limau nipis, dipotong serong
250 g taugeh, dibuang ekor
daun kesom dan daun selasih, dihiris halus
1 mangkuk sambal belacan kulit limau nipis

Cara memasak

1. Giling bahan-bahan (A) sehingga lumat.
2. Siang dan cuci ikan dengan asam dan garam. Rebus ikan. Buang tulangnya dan giling isi hingga halus.
3. Masukkan bahan bahan yang bercampur rempah tadi dan air rebusan ke dalam periuk. Jerang air atas api. Kacau rata dan biarkan sehingga garing dan naik baunya.
4. Masukkan susu rendah lemak dan setelah mendidih beberapa kali, masukkan pati santan dan asam keping.
5. Masukkan garam, gula dan kerisik. Kuah laksa ini elok dijerang lama sedikit supaya semuanya mesra dan agak pekat. Sambil dijerang kacau selalu.
6. Celurkan mee laksa di dalam air mendidih yang dibubuh sedikit garam. Setelah lembut, angkat dan cuci dengan air sejuk. Toskan segera.
7. Untuk menghidang, menuang kuah ke atas mee laksa, diikuti daun kesom, daun selasih, taugeh, timun, lobak merah dan kacang panjang. Jika suka, taburkan juga hirisan bawang. Boleh juga dimakan dengan sambal belacan dan perahan air limau nipis.

Berat satu hidangan: 450 g

Johor Laksa

Serves 5

Ingredients

250 g (5 cups) mee laksa/spaghetti
250 g (2 pcs) parang/tenggiri fish
125 ml (1/2 cup) low fat milk
60 ml (1/4 cup) coconut milk
15 g (1 tbsp) toasted grated coconut (kerisik)
10 g (2 pcs) dried tamarind
5 g (1 tsp) sugar
5 g (1 tsp) coarse salt
500 ml (2 cups) water

Ingredients (A) to be grounded

100 g (1/3 cup) prawns, shelled
50 g (1/2 cup) dried prawns
50 g (1/2) onion
25 g (5) shallots
10 g (2 pips) garlic
10 g (1 cm) ginger
10 g (1 cm) galangal
60 g (2 stalks) lemon grass, sliced thinly
10 g (1 cm) fresh turmeric
30 g (1 packet) fish curry powder

For Garnishing

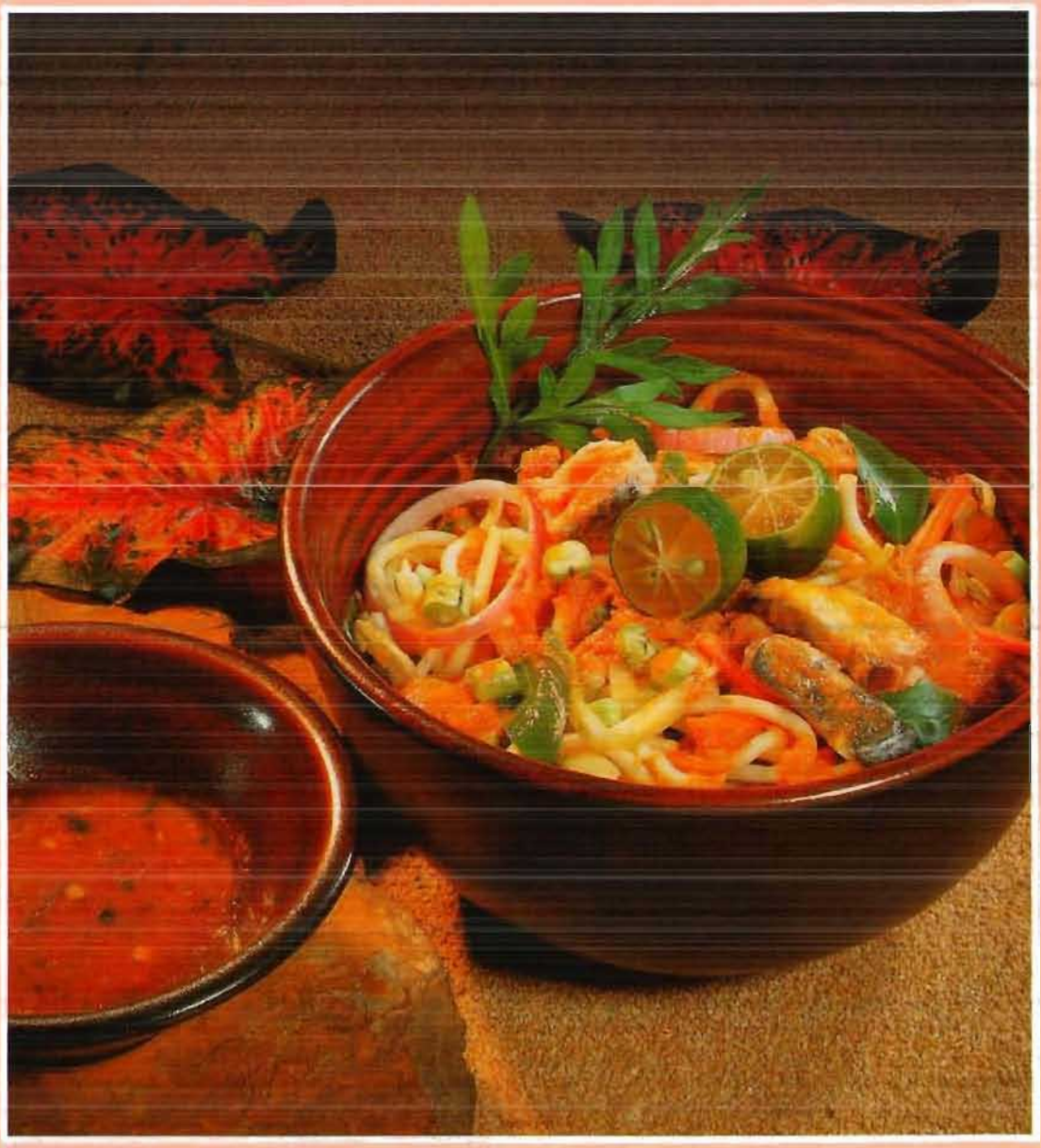
300 g (1) cucumber, peeled and sliced finely
150 g (1) carrot, sliced finely
100 g (1/2 cup) long beans, diced
90 g (1) onion, cut into rings
30 g (2) lime, cut diagonally
250 g beansprouts, tailed
kesom and selasih leaves, sliced thinly
1 bowl sambal belacan with lime

KANDUNGAN NUTRIEN SETIAP HIDANGAN*: *NUTRITIONAL CONTENT PER SERVING*								
Kalori/*Calorie*	418 kcal	•	Lemak/*Fat*	8.5 g	•	Protein/*Protein*	25.0 g
Kalsium/*Calcium*	208 mg	•	Kolesterol/*Cholesterol*	46 mg	•	Zat Besi/*Iron*	8.8 mg

Method

1. *Ground ingredients (A) until fine.*
2. *Clean and wash fish with tamarind and salt. Poach the fish. Remove bones and blend the flesh finely.*
3. *Add in grounded ingredients and stock in a pot. Bring to boil. Stir well until fragrant.*
4. *Stir in low fat milk and bring to boil. Add in coconut milk and dried tamarind. Add toasted coconut.*
5. *Season with salt, sugar. Leave to boil until all ingredients are well blended and thicken. While boiling, stir from time to time.*
6. *Blanch mee laksa in slightly salted boiling water until soft. Remove and rinse in cold water. Drain immediately.*
7. *To serve, pour gravy on top of mee laksa followed by kesom and selasih leaves, beansprouts, cucumber, carrot and long beans or add sliced onions. Can also be taken with sambal belacan and lime juice.*

Weight per serving: 450 g



Laksa Johor / *Johor Laksa*

Acar Cili Portugis

Hidangan untuk 5 orang

Bahan-bahan

5 biji cili hijau, dibelah tengah tetapi jangan sampai putus; buang biji
100 g (1 biji) lobak merah, diparut dan disumbat ke dalam cili hijau
200 g (1 biji) timun, dibelah empat, buang empulur dan potong sepanjang 3 sm
300 g bunga kobis, dipotong 3 sm
200 g (2 biji) lobak merah, dipotong sepanjang 3 sm
} dicelur dalam air mendidih untuk beberapa saat dengan 5 g garam
20 g (4 ulas) bawang putih
100 g (10 biji) bawang merah
} dititik
30 g (3 sudu makan) minyak sayuran
10 g (2.5 sm) kunyit hidup
10 g (2 ulas) bawang putih
20 g (2 sm) halia
} (A) dimesin
50 g (4 sudu makan) cuka
30 g (3 sudu makan) gula
garam secukup rasa

Cara memasak

1. Panaskan minyak dalam kuali dan tumis ramuan (A) sehingga garing dan wangi.
2. Masukkan cuka, gula dan garam secukup rasa dan biarkan ianya mendidih untuk seketika. Kemudian sejukkan.
3. Masukkan timun, bunga kobis, lobak merah, bawang putih dan bawang merah. Kemudian gaulkan hingga rata. Biarkan seketika sebelum dimasukkan cili sumbat tadi.
4. Gaul atau balik-balikkan campuran acar sehingga rata dan simpan selama 3 hari sebelum ianya dihidangkan.

Berat satu hidangan: 370 g

Portuguese-style Chilli Pickle

Serves 5

Ingredients

5 green chillies, cut lengthwise from the centre but do not separate; remove seeds
100 g (1) carrot, grated and stuffed into green chillies
200 g (1) cucumber, cut into 4, cored, and cut 3 cm length
300 g cauliflower, cut into 3 cm
200 g (2) carrot, cut 3 cm lengthwise
} *blanched in boiling water for a few seconds with 5 g salt*
20 g (4 pips) garlic
100 g (10) shallots
} *pounded*
30 g (3 tbsps) vegetable oil
10 g (2.5 cm) fresh turmeric
10 g (2 pips) garlic
20 g (2 cm) ginger
} *(A) grinded*
50 g (4 tbsps) vinegar
30 g (3 tbsps) sugar
salt to taste

Method

1. *Heat oil in a wok and stir-fry ingredients (A) until crisp and fragrant.*
2. *Add in vinegar, sugar and salt to taste and let it boil for a while. Set aside.*
3. *Add in cucumber, cauliflower, carrot, garlic and shallots. Mix well. Leave awhile before adding in the stuffed green chillies.*
4. *Mix well and keep for 3 days before serving.*

Weight per serving: 370 g

KANDUNGAN NUTRIEN SETIAP HIDANGAN*: *NUTRITIONAL CONTENT PER SERVING:*	
Kalori/*Calorie*	**150 kcal**
Lemak/*Fat*	**6.2 g**
Protein/*Protein*	**3.2 g**
Kalsium/*Calcium*	**112 mg**
Kolesterol/*Cholesterol*	**0 mg**
Zat Besi/*Iron*	**1.8 mg**

Acar Timun Peranakan

Hidangan untuk 5 orang

Bahan-bahan

100 g (10 ulas) bawang putih
15 g (6 biji) buah keras
2 g (2 biji) cili kering
20 g (2.5 sm) halia
10 g (2. 5 sm) kunyit hidup
} dikisar bersama
30 g (3 sudu makan) minyak sayuran
8 g udang kering, dibasuh dan digoreng, kemudian ditumbuk hancur
500 g timun, dibuang tengah dan dipotong 5 sm x 1 sm panjang. Kemudian gaulkan dengan garam dan perap selama 1/2 jam. Basuh dan perah/himpit timun dalam kain maslin sehingga timun menjadi lembab (tidak berair)
20 g (4 sudu teh) garam
50 g (4 sudu makan) cuka
30 g (3 sudu makan) gula

Cara memasak

1. Panaskan minyak dalam kuali dan tumiskan ramuan rempah yang telah dikisar sehingga garing.
2. Masukkan cuka, gula dan garam, kacau sehingga mendidih. Kemudian sejukkan.
3. Panaskan kuali dan ratakan udang kering dalamnya. Sejukkan.
4 Masukkan timun yang telah dikeringkan air tadi ke dalam bekas bersih. Kemudian masukkan ramuan tadi dan udang kering. Kemudian gaulkan sehingga sebati.
5. Hidangan sedia untuk dimakan.

Berat satu hidangan: 90 g

Peranakan Cucumber Pickle

Serves 5

Ingredients

100 g (10 pips) garlic
15 g (6) candlenuts
2 g (2) dried chillies
20 g (2.5 cm) ginger
10 g (2.5 cm) fresh turmeric
} blended together

30 g (3 tbsps) vegetable oil
8 g dried shrimps, washed, fried and pounded finely
500 g cucumber, cored and cut into 5 cm x 1 cm. Mix with salt and soak for 1/2 hour. Wash and squeeze cucumber with muslin cloth until cucumber becomes moist (not watery).
20 g (4 tsps) salt
50 g (4 tbsps) vinegar
30 g (3 tbsps) sugar

Method

1. Heat oil in a wok and stir-fry blended ingredients until fragrant.
2. Add in vinegar, sugar and salt and stir until it boils. Leave to cool.
3. Heat wok and fry dried prawns. Leave to cool.
4. Place the moist cucumber on a clean dish. Add spice ingredients and dried shrimp, mix well.
5. Serve.

Weight per serving: 90 g

KANDUNGAN NUTRIEN SETIAP HIDANGAN*: *NUTRITIONAL CONTENT PER SERVING*:	
Kalori/*Calorie*	137 kcal
Lemak/*Fat*	6.7 g
Protein/*Protein*	2.3 g
Kalsium/*Calcium*	23 mg
Kolesterol/*Cholesterol*	5 mg
Zat Besi/*Iron*	1.1 mg

ATAS: Acar Cili Portugis • BAWAH: Acar Timun Peranakan
TOP: Portuguese-style Chilli Pickle • BOTTOM: Peranakan Cucumber Pickle

Kuih Labu Bakar

Hidangan untuk 15 orang

Bahan-Bahan

500 g labu kuning
200 g (1/2 cawan) tepung gandum
100 g (10 sudu makan) gula pasir
500 ml (2 cawan) susu rendah lemak
2 biji telur (3 biji jika tanpa putihnya)
garam secukup rasa

Cara memasak

1. Bersihkan labu dan potong kecil. Rebus sehingga empuk. Lecek sehingga lumat.
2. Pukul gula dengan telur di dalam mangkuk. Masukkan susu, garam dan kacau sehingga gula larut.
3. Ayak tepung ke dalam mangkuk dan tuang adunan telur dan gula tadi ke atas labu yang telah dilecek. Kacau hingga rata.
4. Sapu loyang aluminium saiz 20 sm diameter dengan sedikit minyak. Tuangkan adunan ke dalam loyang.
5. Bakar adunan di dalam ketuhar pada suhu 200°C selama 45 minit. Biarkan sejuk dahulu sebelum dipotong.

Berat satu hidangan: 90 g

Baked Pumpkin Cake

Serves 15

Ingredients

500 g yellow pumpkin
200 g (1/2 cup) wheat flour
100 g (10 tbsps) sugar
500 ml (2 cups) low fat milk
2 eggs (if without egg white, use 3 eggs instead)
salt to taste

Method

1. *Clean the pumpkin and cook until soft. Mash the pumpkin to a fine paste.*
2. *Beat sugar together with eggs. Add low fat milk, salt and mix until sugar dissolves.*
3. *Sieve flour into a bowl. Add egg, sugar mixture and mashed pumpkin and mix thoroughly.*
4. *Brush an aluminium pan of 20 cm diameter with a bit of oil. Pour in the mixture.*
5. *Bake at 200°C for 45 minutes. Leave to cool before cutting.*

Weight per serving: 90 g

KANDUNGAN NUTRIEN SETIAP HIDANGAN*: *NUTRITIONAL CONTENT PER SERVING*								
Kalori/*Calorie*	115 kcal	•	Lemak/*Fat*	1.5 g	•	Protein/*Protein*	4.0 g
Kalsium/*Calcium*	59 mg	•	Kolesterol/*Cholesterol*	64 mg	•	Zat Besi/*Iron*	1.2 mg

Kuih Labu Bakar / *Baked Pumpkin Cake*

Mee Rebus Johor

Hidangan untuk 5 orang

Bahan-bahan

350 g (5 cawan) mee kuning, dicelur sebentar dan ditoskan
100 g daging, tanpa lemak
250 g tulang
50 g (1/4 cawan) isi kerang rebus
25 g (1/4 cawan) udang basah
25 g (1/4 cawan) udang kering
20 g (10 biji) cili kering
100 g (2 batang) serai, dihiris
15 g (2 sm) lengkuas
20 g (2 sm) halia
20 g (3/4 bungkus) rempah kari daging
80 g (6 ulas) bawang merah
60 g (1 biji) bawang besar
} digiling

125 ml (1/2 cawan) santan pekat
125 ml (1/2 cawan) susu cair
30 g (2 sudu makan) tepung jagung, dibancuh dengan sedikit air
30 g (2 sudu makan) taucu
15 g asam jawa dicampur dengan 15 ml (1 sudu makan) air
500 ml (2 cawan) air
garam secukup rasa

Bahan-bahan lain

2 biji telur rebus, dibelah empat
150 g taugeh, dicelur
5 biji limau kasturi, dibelah dua
hirisan cili hijau/merah, daun saderi, daun bawang dan bawang goreng

Cara memasak

1. Potong daging nipis-nipis dan rebus bersama tulang di dalam air. Apabila daging sudah empuk, masukkan isi kerang, udang, bahan-bahan giling dan tauchu. Kacau hingga mendidih.
2. Perlahankan api dan masukkan santan, susu cair dan air asam jawa. Kacau hingga mendidih.
3. Masukkan tepung jagung dan kacau hingga mendidih.
4. Masukkan garam.
5. Tuangkan kuah ke atas mee kuning dan taugeh. Taburkan hirisan cili hijau/merah, daun saderi, daun bawang dan bawang goreng. Letakkan potongan telur rebus dan limau kasturi. Hidangkan ketika panas.

Berat satu hidangan: 450 g

~~~~~~~~~~~~~~

Johor Mee Rebus

Serves 5

Ingredients

350 g (5 cups) yellow noodles, blanched and drained
100 g lean beef
250 g bones
50 g (1/4 cup) boiled cockles meat
25 g (1/4 cup) prawns
25 g (1/4 cup) dried prawns
20 g (10) dried chillies
100 g (2 stalks) lemon grass, sliced
15 g (2 cm) galangal
20 g (2 cm) ginger
20 g (3/4 packet) meat curry powder
80 g (6) shallots
60 g (1) onion
} *blended*

125 ml (1/2 cup) thick coconut milk
125 ml (1/2 cup) diluted milk
30 g (2 tbsps) cornflour, blend with a little water
30 g (2 tbsps) fermented soybean (taucu)
15 g tamarind paste mixed with 15 ml (1 tbsp) water
500 ml (2 cups) water
salt to taste

Other Ingredients

2 hard-boiled eggs, quartered
150 g beansprout, blanched
5 limes (limau kasturi), halved
slices of green/red chillies, coriander leaves, spring onions and fried onions

Method

1. *Slice beef thinly and boil it together with bones and water. When beef is tender, add cockles, prawns, grounded ingredients and fermented soybean. Stir and bring to boil.*
2. *Lower heat and add coconut milk, diluted milk and tamarind juice. Stir and bring to boil.*
3. *Add in the cornflour mixture and stir until it boils.*
4. *Season with salt.*
5. *Pour gravy on top of the noodles and beansprouts. Sprinkle with sliced green and red chillies, coriander leaves, spring onions and fried onions. Add slices of eggs and lime. Serve hot.*

Weight per serving: 450 g

KANDUNGAN NUTRIEN SETIAP HIDANGAN*: *NUTRITIONAL CONTENT PER SERVING:*	
Kalori/*Calorie*	382 kcal
Lemak/*Fat*	12.0 g
Protein/*Protein*	18.0 g
Kalsium/*Calcium*	128 mg
Kolesterol/*Cholesterol*	94 mg
Zat Besi/*Iron*	7.1 mg
~~~~~~~~~~~~~~

KIRI: Mee Rebus Johor • KANAN: Mee Bandung Johor
LEFT: Johor Mee Rebus • RIGHT: Johor Mee Bandung

Mee Bandung Johor

Hidangan untuk 5 orang

Bahan-bahan

350 g (5 cawan) mee kuning, dicelur sebentar dan ditoskan
150 g daging, tanpa lemak, dipotong kecil
150 g tulang
50 g (1/2 cawan) udang basah
50 g (1/4 cawan) kacang tanah
2 biji telur
10 g (1 sudu makan) udang kering
10 g (10 biji) cili kering
10 g (2 sm) halia
25 g (3 biji) bawang merah
50 g (1 biji) bawang besar
10 g (2 biji) buah keras
} dikisar dengan 1/2 cawan air hingga lumat
150 g (1 ikat) sawi hijau, dipotong sepanjang 3 sm
250 g (2 biji) tomato, dipotong 4
30 g (1 biji) limau nipis, perah jusnya
5 g (1 sudu teh) garam
1 1/2 liter (6 cawan) air

Cara memasak

1. Bersihkan tulang lembu dan rebus dengan 6 cawan air selama 30 – 45 minit. Kemudian masukkan daging lembu. Biarkan selama 15 – 20 minit.
2. Masukkan bahan yang dikisar ke dalam air rebusan dan kacau sehingga mendidih. Masukkan udang dan biarkan mendidih sekali lagi. Kecilkan api dan masukkan telur.
3. Masukkan jus limau, sawi dan buah tomato.
4. Masukkan garam secukup rasa. Tutup api.
5. Goreng kacang tanah tanpa minyak. Buang kulit dan tumbuk sehingga halus.
6. Untuk menghidang, tuangkan kuah ke atas mee kuning dan taburkan serbuk kacang tanah di atasnya.

Berat satu hidangan: 460 g

Johor Mee Bandung

Serves 5

Ingredients

350 g (5 cups) yellow noodles, blanched and drained
150 g lean beef, cut into small pieces
150 g bones
50 g (1/2 cup) fresh prawns
50 g (1/4 cup) groundnuts
2 eggs
10 g (1 tbsp) dried prawns
10 g (10) dried chillies
10 g (2 cm) ginger
25 g (3) shallots
50 g (1) onion
10 g (2) candlenut
} *blended briefly with 1/2 cup of water*
150 g (1 bunch) mustard leaves, cut into 3 cm pieces
250 g (2) tomatoes, quartered
30 g (1) lime, squeeze juice
5 g (1 tsp) salt
1 1/2 litre (6 cups) water

Method

1. *Clean beef bones and boil with 6 cups of water for 30 – 45 minutes. Add in beef slices and leave to cook for 15 – 20 minutes.*
2. *Add blended ingredients into beef stock. Stir and bring to boil. Add in prawns and continue to boil. Lower heat and add in eggs.*
3. *Add in lime juice, green mustard and tomatoes.*
4. *Season with salt. Remove from heat.*
5. *Fry groundnuts without oil. Remove skin and pound until fine.*
6. *To serve, scoop gravy on top of noodles and sprinkle grounded peanuts on top.*

Weight per serving: 460 g

KANDUNGAN NUTRIEN SETIAP HIDANGAN*: *NUTRITIONAL CONTENT PER SERVING:*								
Kalori/*Calorie*	309 kcal	•	Lemak/*Fat*	8.3 g	•	Protein/*Protein*	19.0 g
Kalsium/*Calcium*	99 mg	•	Kolesterol/*Cholesterol*	86 mg	•	Zat Besi/*Iron*	4.0 mg

Kuala Lumpur

156 Ayam Kung-po *Kung-po Chicken*

158 Ayam Tikka *Tikka Chicken*

160 Kari Ikan *Curried Fish*

162 Kari Dal dan Sayuran *Dhall and Vegetable Curry*

164 Rasam *Rasam* **165** Kambing Masak Yogurt *Braised Mutton with Yogurt*

166 Kuah Daging Cincang dengan Kentang *Minced Meat Gravy with Potato*

168 Paceri Terung *Brinjal in Curried Gravy* **168** Kerabu Pucuk Paku *Paku Shoots Kerabu*

170 Sambal Tumis Udang dan Petai *Prawn and Petai Sambal* **172** Pais Ikan *Spicy Fish in Banana Leaves*

174 Popiah *Spring Roll* **176** Bubur Ikan *Fish Porridge* **178** Kari Ayam Madras *Madras Chicken Curry*

180 Pudina Vermicelli Lemak *Creamy Vermicelli Pudding* **182** Otak-otak Kukus *Steamed Otak-otak*

182 Onde-onde Keledek *Sweet Potato Onde-onde* **184** Sup Peking Masam Pedas *Peking Sour and Spicy Soup*

186 Ikan Masam Manis *Sweet and Sour Fish*

PENYELARAS

Cik Foo Yun Mui,Hospital Kuala Lumpur
Puan Nor Sharita Mohd. Saad,
Hospital Kuala Lumpur
Puan Zalma Abdul Razak,
Kementerian Kesihatan Malaysia
Puan Noor Safiza Mohd Nor,
Institut Kesihatan Umum

PENGUJI

Puan Noor Safiza Mohd Nor,
Institut Kesihatan Umum
Kakitangan Institut Kesihatan Umum
Puan Zalma Abdul Razak,
Kementerian Kesihatan Malaysia
Puan Faridah Abd. Hamid,
Hospital Kuala Lumpur
Puan Noraini Abd. Ghani,
Hospital Kuala Lumpur
Puan L. Mageswary a/p Lapchmanan,
Hospital Kuala Lumpur
Puan Hamizal Amir Nordin,
Hospital Kuala Lumpur
Puan Yenti Khatib Mansor,
Hospitol Kuala Lumpur

PENYUMBANG

Puan Mary Easaw-John,
Institut Jantung Negara
Puan Moganombal Narayanasamy,
Institut Jantung Negara
Puan Wan Naraini Isahak,
Institut Jantung Negara
Cik Foo Yun Mui, Hospital Kuala Lumpur
Dr Fatimah Arshad,
Universiti Kebangsaaan Malaysia
Puan Lim Hoan Gek

Ayam Kung-po (Cara Szechuan)

Hidangan untuk 5 orang

300 g dada ayam, tanpa kulit
8 g cili kering, dipotong menyerong dengan panjang 2 sm
25 g (5 sudu teh) minyak sayuran
30 g kacang gajus, dibakar tanpa minyak
100 g sengkuang cina segar (dalam tin), dipotong dadu
daun bawang dan daun ketumbar untuk hiasan

Bahan-bahan (A)

10 g (2 sudu teh) kicap cair
40 ml (2 sudu makan) air
10 g (2 sudu teh) tepung jagung

Bahan-bahan (B)

10 g (2 sudu teh) kicap cair
10 g (2 sudu teh) gula
2.5 g (1/2 sudu teh) minyak bijan
5 g (1 sudu teh) sos Lea & Perrin
40 ml (2 sudu makan) air
5 g (1 sudu teh) tepung jagung

Cara memasak

1. Gunakan bahagian tumpul pisau pembelah, tumbuk ayam dengan ringan dan hiriskan.
2. Gaulkan ayam dengan bahan-bahan (A) dan perap selama 20 minit.
3. Panaskan kuali dan masukkan minyak. Bila minyak sudah panas, tumis cili kering dengan kepanasan sederhana selama 30 saat. Masukkan ayam dan sengkuang cina dan tumis sehingga lanya bertukar warna.
4. Masukkan bahan-bahan (B) dan tumis sehingga semua bahan-bahan sebati dan kuahnya pekat mengikut kesukaan.
5. Akhir sekali, masukkan kacang gajus, hias dengan daun bawang dan daun ketumbar. Hidang dengan nasi.

Berat satu hidangan: 80 g

Kung-po Chicken (Szechuan Style)

Serves 5

300 g chicken breast, discard skin
8 g dried chilli, cut diagonally into pieces of 2 cm length
25 g (5 tsps) vegetable oil
30 g cashew nuts, dry roast
100 g fresh (canned) water chestnut, diced
spring onion and coriander leaves for decoration

Ingredients (A)

10 g (2 tsps) soy sauce
40 ml (2 tbsps) water
10 g (2 tsps) cornflour

Ingredients (B)

10 g (2 tsps) soy sauce
10 g (2 tsps) sugar
2.5 g (1/2 tsp) sesame oil
5 g (1 tsp) Lea & Perrin sauce
40 ml (2 tbsps) water
5 g (1 tsp) cornflour

Method

1. *Using blunt edge of cleaver, lightly pound chicken and cut into slices.*
2. *Mix chicken with ingredients (A) and marinate for 20 minutes.*
3. *Heat wok and add oil. When oil is hot, stir fry dried chillies over medium heat for 30 seconds. Add chicken and water chestnut and stir-fry until it changes colour.*
4. *Add ingredients (B) and stir-fry until ingredients are well mixed and the gravy has thickened to required consistency.*
5. *Add cashew nut, decorate with spring onions and coriander leaves. Serve with rice.*

Weight per serving: 80 g

KANDUNGAN NUTRIEN SETIAP HIDANGAN*: *NUTRITIONAL CONTENT PER SERVING:*	Kalori/*Calorie* 218 kcal	•	Lemak/*Fat* 10.4 g	•	Protein/*Protein* 17.0 g
	Kalsium/*Calcium* 13 mg	•	Kolesterol/*Cholesterol* 20 mg	•	Zat Besi/*Iron* 1.2 mg

Ayam Kung-po / *Kung-po Chicken*

Ayam Tikka

Hidangan untuk 5 orang

Bahan-bahan

500 g peha ayam, tanpa tulang, dibuang kulit dan lemak dan dipotong kiub 3 sm
100 g (1/2 cawan) yogurt rendah lemak
garam secukup rasa

Bahan-bahan dikisar

20 g (2 ulas) bawang putih
30 g (3 sm) halia
6 g (3 sudu teh) jus limau
10 g (2 sudu teh) garam masala (boleh dibeli dari kedai runcit India)
15 g (1 1/2 sudu makan) minyak sayuran

Sayur-sayuran untuk dicucuk

140 g (2 saiz sederhana) tomato } dipotong kiub 3 sm
30 g (1 saiz sederhana) sayur lada merah } dipotong kiub 3 sm
210 g (1 saiz sederhana) timun

Untuk hiasan

80 g (1 saiz sederhana) bawang besar, dipotong bulat
100 g (1 saiz sederhana) lemon, dipotong keping

Cara memasak

1. Campurkan kesemua bahan-bahan yang dikisar, yogurt dengan garam dan gaulkan dengan ayam. Biarkan ia perap dalam peti sejuk selama 2 – 4 jam.
2. Cucukkan daging ayam pada penyucuk dengan sayur-sayuran dan sapukan minyak keatasnya. Masak atas bara api atau grill panas selama 6 hingga 8 minit, balikkan sekali sehingga masak atau perang keemasan.
3. Hiaskan dan hidangkan dengan roti naan atau dengan nasi pilau.

Berat satu cucuk: 200 g

Tikka Chicken

Serves 5

Ingredients

500 g boneless chicken thigh, skin and fat removed, cut into pieces of 3 cm cube
100 g (1/2 cup) low fat yogurt
salt to taste

Ingredients to be blended

20 g (2 pips) garlic
30 g (3 cm) ginger
6 g (3 tsps) lime juice
10 g (2 tsps) garam masala (can be purchased from Indian grocery shop)
15 g (1 1/2 tbsps) vegetable oil

Vegetables to be skewered

140 g (2 medium size) tomatoes } *cut into 3 cm cube*
30 g (1 medium size) red capsicum } *cut into 3 cm cube*
210 g (1 medium size) cucumber

For garnishing

80 g (1 medium size) onion, cut into rings
100 g (1 medium size) lemon, cut into wedges

Method

1. *Mix blended ingredients, yogurt and salt with the chicken. Leave to marinate in the fridge for 2 – 4 hours.*
2. *Thread the chicken in skewers, alternating with tomatoes, capsicum and cucumber and brush with oil. Cook over charcoal or under very hot grill for 6 – 8 minutes, turning only once, until cooked and golden brown.*
3. *Serve with garnishings and Indian bread like Naan or with hot pilau rice.*

Weight per skewer: 200 g

KANDUNGAN NUTRIEN SETIAP HIDANGAN*: *NUTRITIONAL CONTENT PER SERVING:*								
Kalori/*Calorie*	190 kcal	•	Lemak/*Fat*	7.7 g	•	Protein/*Protein*	23.0 g
Kalsium/*Calcium*	68 mg	•	Kolesterol/*Cholesterol*	29 mg	•	Zat Besi/*Iron*	3.2 mg

Ayam Tikka / ***Tikka Chicken***

Kari Ikan (Bengal)

Hidangan Untuk 5 orang

Bahan-bahan

500 g bawal hitam/tenggiri, potong 5 keping
50 g (10 ulas) bawang putih
50 g (5 sm) halia
100 g (10 ulas) bawang merah
} dikisar
60 g (4 biji) cili hijau, dipotong dua
220 g (2 biji) tomato masak, dipotong empat
10 g (4 sudu makan) asam jawa, dicampur dengan 1/2 cawan air untuk menjadi pes pekat
1000 ml (4 cawan) air
30 g (3 sudu makan) minyak sayuran
10 g (1 biji) limau nipis, ambil jus
garam secukup rasa

Rempah pes

30 g (3 sudu makan) serbuk jintan manis
20 g (2 sudu makan) serbuk ketumbar
10 g (2 sudu makan) serbuk kunyit
125 ml air
} dicampur

Cara memasak

1. Panaskan minyak dalam pan yang tidak melekat.
2. Tumis bahan yang dikisar sehingga naik bau.
3. Masukkan rempah pes dan kacau hingga wangi.
4. Masukkan air, asam jawa dan garam. Biar didih selama 3 minit.
5. Masukkan ikan dan masak sehingga empuk dan kuahnya pekat. Masukkan tomato, cili hijau dan masak selama 5 minit lagi. Akhir sekali masukkan jus limau. Kacau rata.
6. Hidangkan panas dengan chappati atau nasi.

Berat satu hidangan: 230 g

Curried Fish (Bengal)

Serves 5

Ingredients

500 g black pomfret or Spanish mackerel, cut into 5 portions
50 g (10 pips) garlic
50 g (5 cm) ginger
100 g (10) shallots
} *blended*
60 g (4) green chillies, halved
220 g (2) ripe tomatoes, quartered
10 g (4 tbsps) tamarind, mixed with 1/2 cup water to be made into a thick pulp
1000 ml (4 cups) water
30 g (3 tbsps) vegetable oil
10 g (1) lime (limau nipis), squeezed for juice
salt to taste

Spice paste

30 g (3 tbsps) star aniseed powder
20 g (2 tbsps) coriander powder
10 g (2 tbsps) turmeric powder
125 ml water
} *mix together*

Method

1. *Heat oil in a non-stick pan.*
2. *Add the blended ingredients and fry until fragrant.*
3. *Add spice paste. Stir-fry until aromatic.*
4. *Add water, tamarind pulp and salt. Boil for 3 minutes.*
5. *Add fish and cook until done and allow the gravy to thicken. Add tomato, green chillies and cook further for 5 minutes. Lastly add the lime juice. Stir well.*
6. *Serve hot with chappati or rice.*

Weight per serving: 230 g

KANDUNGAN NUTRIEN SETIAP HIDANGAN*: *NUTRITIONAL CONTENT PER SERVING:*								
Kalori/*Calorie*	193 kcal	•	Lemak/*Fat*	8.6 g	•	Protein/*Protein*	15.0 g
Kalsium/*Calcium*	120 mg	•	Kolesterol/*Cholesterol*	30 mg	•	Zat Besi/*Iron*	6.7 mg

Kari Ikan / *Curried Fish*

Kari Dal dan Sayuran

(India Selatan)

Hidangan Untuk 5

Bahan-bahan

120 g (1 cawan) dal, dibersih dan rendam 1 jam
120 g (2 biji) ubi kentang, dipotong 5 kiub
10 g (2 sudu makan) biji sawi hitam
20 g (1 sudu makan) halba
5 g (4 biji) cili kering, dibelah dua
20 g (2 sudu makan) serbuk cili
25 g (3) bawang merah, dicincang halus
20 g (2 sm) halia, digiling
100 g (1) terung bulat, dipotong 5 kiub
160 g (1/2 saiz sederhana) labu manis, dipotong kiub
120 g (1 saiz sederhana) lobak merah, dipotong kiub besar
30 g (2 biji) cili hijau, dibelah dua
140 g (2 biji) tomato, dipotong empat
10 g (1 sudu makan) serbuk kunyit
2 g (1/4 sudu teh) asafoetida (perungayam)
50 g (10 ulas) bawang putih, digiling
} bahan (A)
5 g (2 helai) daun kari
30 g (3 sudu makan) jus asam jawa, dari 1/4 cawan air
30 g (3 sudu makan) minyak sayuran
1000 ml (4 cawan) air

Cara memasak

1. Rebus dal bersama 3 cawan air sehingga hampir empuk.
2. Masukkan ubi kentang dan masak hingga empuk. Masukkan bahan (A) dan renih sehingga sayur-sayuran masak. Tambahkan 1 cawan air, jika perlu. Masukkan jus asam jawa. Apabila kari agak pekat, angkat dan tutupkan periuk.
3. Panaskan minyak di dalam pan yang tidak melekat dan tumis biji sawi hitam, halba dan daun kari. Masukkan halia, bawang merah, cili kering dan kacau hingga perang. Kecilkan api dan masukkan serbuk cili. Jaga supaya serbuk cili tidak hangus.
4. Masukkan bahan goreng ke dalam kari dan gaulkan. Hidangkan bersama nasi atau thosai atau iddli.

Berat satu hidangan: 250 g

~~~~~~~~~~~~~~

Dhall and Vegetable Curry (South India)

Serves 5

Ingredients

120 g (1 cup) lentil (dhall), washed & soaked for 1 hour
120 g (2) potatoes, cut into 5 cubes
10 g (2 tbsps) mustard seeds
20 g (1 tbsp) fenugreek
5 g (4) dried chillies, halved
20 g (2 tbsps) chilli powder
25 g (3) shallots, chopped finely
20 g (2 cm) ginger, blended
100 g (1) round brinjal, cut into 5 cubes
160 g (1/2 medium size) sweet pumpkin, cut into cubes
120 g (1 medium size) carrot, cut into big cubes
30 g (2) green chillies, slit into half
140 g (2) tomatoes, quartered
10 g (1 tbsp) turmeric powder
2 g (1/4 tsp) asafoetida (perungayam)
50 g (10 pips) garlic, blended
5 g (2 sprigs) curry leaves
30 g (3 tbsps) tamarind juice, made from 1/4 cup water
30 g (3 tbsps) vegetable oil
1000 ml (4 cups) water
} (A)

Method:

1. *Boil the lentil with 3 cups of water until half cooked.*
2. *Add in the potatoes and cook until soft. Add in ingredients (A) and boil until vegetables are done. Add 1 cup of water if necessary. Add tamarind juice. Remove from fire when the curry is fairly thick and cover the pot.*
3. *Heat a non-stick pan with oil and add the mustard seeds, fenugreek and curry leaves. Add ginger, shallots and dried chillies and fry until brown. Lower the fire and add chilli powder and make sure the chilli powder is not burnt.*
4. *Add the saute ingredients to the lentil curry and mix well. Serve with rice or thosai or iddli.*

Weight per serving: 250 g

KANDUNGAN NUTRIEN SETIAP HIDANGAN*: *NUTRITIONAL CONTENT PER SERVING:*								
Kalori/*Calorie*	246 kcal	•	Lemak/*Fat*	7.3 g	•	Protein/*Protein*	8.6 g
Kalsium/*Calcium*	103 mg	•	Kolesterol/*Cholesterol*	0 mg	•	Zat Besi/*Iron*	4.9 mg
~~~~~~~~~~~~~~

KIRI: Kari Dal dan Sayuran • **KANAN:** Rasam
LEFT: *Dhall and Vegetable Curry* • ***RIGHT:*** *Rasam*

Rasam (India Selatan)

Hidangan Untuk 5 orang

Bahan-bahan

10 g (2 sm) halia, dicincang halus
20 g (4 ulas) bawang putih } dihiris
40 g (4 ulas) bawang merah }

Bahan-bahan (A)

5 g (1 sudu teh) halba
5 g (1 sudu teh) biji sawi hitam
5 g (4 – 5 biji) cili kering, dibelah dua

Bahan-bahan dikisar kering

10 g (1 sudu makan) jintan manis
10 g (1 sudu makan) jintan putih
10 g (1 sudu makan) ketumbar
10 g (1 sudu makan) lada hitam

240 g (2 saiz sederhana) tomato, dipotong kiub
60 g (1 cawan) asam jawa, dicampur dengan 1 cawan air
2 g (2 helai) daun kari
2 g (2 helai) daun saderi
750 ml (3 cawan) air
20 g (2 sudu makan) minyak sayuran
garam secukup rasa

Cara memasak

1. Panaskan minyak di dalam pan yang tidak melekat.
2. Bila panas, tumiskan bahan-bahan (A) dengan daun kari sehingga wangi.
3. Masukkan bawang merah dan putih bersama halia dan tumiskan sehingga perang.
4. Tambahkan bahan-bahan yang dikisar dan tomato. Masukkan air dan kacau rata. Biar mendidih 5 minit. Masukkan asam jus dan masak untuk 5 minit lagi.
5. Tutup api dan masukkan daun saderi. Kacau 1 minit dan perasakan dengan garam.
6. Hidangkan panas dengan nasi atau sebagai sup

Berat satu hidangan: 240 g

~~~~~~~~~~~~~~~

Rasam (South India)

Serves 5

Ingredients

10 g (2 cm) ginger, chopped finely
20 g (4 pips) garlic } sliced
40 g (4) shallots }

Ingredients (A)

5 g (1 tsp) fenugreek
5 g (1 tsp) mustard seed
5 g (4 – 5) dried chillies, halved

Ingredients to be dry blended

10 g (1 tbsp) fennel seeds
10 g (1 tbsp) cumin seeds
10 g (1 tbsp) coriander seeds
10 g (1 tbsp) black pepper

240 g (2 medium size) tomatoes, cut into cubes
60 g (1 cup) tamarind pulp, mixed with 1 cup water
2 g (2 sprigs) curry leaves
2 g (2 sprigs) coriander leaves
750 ml (3 cups) water
20 g (2 tbsps) vegetable oil
salt to taste

Method

1. *Heat a non-stick pan. Add oil.*
2. *When hot, add ingredients (A) and curry leaves. Fry until aromatic.*
3. *Add shallots, garlic and ginger and stir until golden brown.*
4. *Add dry blended ingredients and tomatoes. Add water and stir well. Let it boil for 5 minutes. Add tamarind juice and boil for another 5 minutes.*
5. *Turn off the fire. Add the coriander leaves. Stir for another 1 minute. Add salt to taste.*
6. *Serve hot with rice or as a spicy soup.*

Weight per serving: 240 g

KANDUNGAN NUTRIEN SETIAP HIDANGAN*: *NUTRITIONAL CONTENT PER SERVING:*									
Kalori/*Calorie*	109 kcal	•	Lemak/*Fat*	5.4 g	•	Protein/*Protein*	2.7 g
Kalsium/*Calcium*	91 mg	•	Kolesterol/*Cholesterol*	0 mg	•	Zat Besi/*Iron*	3.7 mg
~~~~~~~~~~~~~~~

Kambing Masak Yogurt

Hidangan Untuk 5 orang

Bahan-bahan

500 g daging kambing tanpa lemak, dipotong 3 sm kiub
140 g (2 biji) bawang besar, dihiris
60 g (3 sudu makan) halia, dicincang
40 g (2 sudu makan) bawang putih, dicincang
40 g (2 sudu makan) kacang badam, dicelur air panas dibuang kulit and bancuh dengan sedikit air supaya menjadi lumat
10 g (2 sudu makan) serbuk cili
10 g (2 sudu makan) biji kas-kas (poppy)
10 g (2 sudu makan) serbuk ketumbar
10 g (1 sudu makan) garam masala
} dikisar bersama 1/2 cawan air
1125 ml (4 1/2 cawan) air
150 g (1/2 cawan) yogurt rendah lemak, dipukul
20 g (2 sudu makan) minyak sayuran
10 g (2 sudu makan) daun ketumbar, dicincang
garam secukup rasa

Cara memasak

1. Panaskan minyak di dalam kuali yang tidak melekat dan tumiskan bawang besar, bawang putih dan badam sehingga perang.
2. Masukkan bahan kisar dan tumis sehingga wangi.
3. Masukkan daging dan kacau selama 5 minit. Masukkan baki air dan kacau rata. Tutup dan masak dengan api yang kecil selama 40 minit atau sehingga daging menjadi empuk dan kuahnya menjadi pekat.
4. Masukkan daun ketumbar dan garam pada akhir memasak. Kacau rata dan angkat. Masukkan yogurt.
5. Hidangkan panas bersama capati atau parathas atau nasi putih.

Berat satu hidangan: 200 g

Braised Mutton with Yogurt

Serves 5

Ingredients

500 g lean mutton, cut into 3 cm cube
140 g (2) onions, sliced
60 g (3 tbsps) ginger, chopped
40 g (2 tbsps) garlic, chopped
40 g (2 tbsps) almonds, soak in hot water to remove the skin and blend with a little water to a fine paste
10 g (2 tbsps) chilli powder
10 g (2 tbsps) poppy seeds (kas-kas)
10 g (2 tbsps) coriander powder
10 g (1 tbsp) garam masala
} *blended with 1/2 cup of water*
1125 ml (4 1/2 cups) water
150 g (1/2 cup) low fat yogurt, well beaten
20 g (2 tbsps) vegetable oil
10 g (2 tbsps) coriander leaves, chopped
salt to taste

Method

1. *Heat oil in a non-stick pan and saute onions, garlic and almonds until golden brown.*
2. *Add the blended spices and fry until aromatic.*
3. *Add in the meat and stir well for 5 minutes. Add in the remaining water. Mix well and cover the pot and cook over very slow fire for 40 minutes or until meat is tender and gravy is thick.*
4. *Lastly add in the chopped coriander leaves and salt. Mix well and remove from fire. Add in the yogurt.*
5. *Serve with hot rice or chappatis or naan.*

Weight per serving: 200 g

KANDUNGAN NUTRIEN SETIAP HIDANGAN*: *NUTRITIONAL CONTENT PER SERVING:*	Kalori/*Calorie* 258 kcal	•	Lemak/*Fat* 13.0 g	•	Protein/*Protein* 25.0 g
	Kalsium/*Calcium* 113 mg	•	Kolesterol/*Cholesterol* 65 mg	•	Zat Besi/*Iron* 4.9 mg

Kuah Daging Cincang dengan Kentang (Punjab)

Hidangan Untuk 5 orang

Bahan-bahan

300 g daging lembu tanpa lemak, dicincang
30 g (3 sudu makan) minyak sayuran
100 g (2 biji) bawang besar
50 g (10 ulas) bawang putih } dicincang
50 g (5 sm) halia
10 g (1 sudu makan) serbuk kunyit
20 g (2 sudu makan) serbuk ketumbar
5 g (1 sudu teh) serbuk jintan putih
10 g (1 sudu makan) serbuk jintan manis
10 g (1 sudu makan) serbuk cili
} (A) dicampur 1/2 cawan air menjadi pes
5 g (2 sudu makan) jus limau
300 g (3 biji) ubi kentang, dipotong kuib
160 g (1 saiz sederhana) lobak merah, dipotong kiub
250 ml (1 cawan) air suam
10 g (1 sudu makan) garam masala
garam secukup rasa

Hiasan

10 g (2 sudu makan) daun ketumbar, dihiris
100 g (1 cawan) peas hijau

Cara Memasak

1. Panaskan minyak dalam pan yang tidak melekat. Tumis bahan yang dicincang sehingga empuk dan keemasan.
2. Masukkan bahan (A) dan tumis sehingga wangi.
3. Masukkan garam dan masukkan daging dan kacau sentiasa untuk 20 minit sehingga daging bertukar warna menjadi perang, dan daging cincang tidak berketulan.
4. Masukkan ubi kentang dan lobak merah, dan kacau 5 minit lagi dan masukkan air dan renih. Tutup dan masak hingga menjadi empuk.
5. Kacau sekali-sekala pada akhir waktu memasak supaya kuah tidak melekat pada dasar pan. Taburkan garam masala, jus limau dengan daun ketumbar dan peas hijau. Hidangkan panas.

Berat satu hidangan: 280 g

Minced Meat Gravy with Potato (Punjab)

Serves 5

Ingredients

300 g lean beef, minced
30 g (3 tbsps) vegetable oil
100 g (2) onions
50 g (10 pips) garlic } *blended*
50 g (5 cm) ginger
10 g (1 tbsp) turmeric powder
20 g (2 tbsps) coriander powder
5 g (1 tsp) cumin powder
10 g (1 tbsp) fennel powder
10 g (1 tbsp) chilli powder
} *mixed with 1/2 cup water to make into a paste*
5 g (2 tbsps) lime juice
300 g (3) potatoes, cubed
160 g (1 medium size) carrot, cubed
250 ml (1 cup) warm water
10 g (1 tbsp) garam masala
salt to taste

Garnishing

10 g (2 tsps) coriander leaves, chopped
100 g (1 cup) green peas

Method

1. *Heat the oil in a non-stick pan. Saute the blended ingredients until golden brown.*
2. *Add in the spice paste and stir-fry until aromatic.*
3. *Season with salt. Add the minced meat. Stir fry for 20 minutes until the meat is tender.*
4. *Add in the potatoes and carrot, fry further for 5 minutes. Add water and cover the pan and cook until thick.*
5. *Towards the end, stir occasionally so that the gravy does not stick to the bottom of the pan. When done add in the garam masala. lime juice, chopped coriander leaves and green peas. Serve hot.*

Weight per serving: 280 g

KANDUNGAN NUTRIEN SETIAP HIDANGAN*: *NUTRITIONAL CONTENT PER SERVING:*								
Kalori/*Calorie*	249 kcal	•	Lemak/*Fat*	8.3 g	•	Protein/*Protein*	18.0 g
Kalsium/*Calcium*	129 mg	•	Kolesterol/*Cholesterol*	35 mg	•	Zat Besi/*Iron*	7.0 mg

ATAS: Kambing Masak Yogurt • BAWAH: Kuah Daging Cincang dengan Kentang
TOP: Braised Mutton with Yogurt • BOTTOM: Minced Meat Gravy with Potato

Paceri Terung

Hidangan untuk 5 orang

Bahan-bahan

500 g (5 biji) terung
10 g (2 biji) cili merah
10 g (2 biji) cili hijau
} dibelah empat

100 g (10 ulas) bawang merah, dicincang
25 g (1 sudu makan) gula merah
25 g (1 sudu makan) minyak sayuran
300 ml (3 cawan) air asam
12 g (1.2 sm) halia
10 g (10 biji) cili kering
25 g (5 ulas) bawang putih
3 g (1 sudu teh) kunyit serbuk
2 g (1/2 sudu makan) jintan manis
4 g (1 sudu makan) jintan putih
12 g (3 sudu makan) ketumbar
} digiling

garam secukup rasa

Cara memasak

1. Panaskan minyak dan tumis bawang merah, kemudian masukkan bahan giling.
2. Bila telah naik baunya, masukkan air asam, garam dan gula, kacau rata-rata.
3. Akhirnya masukkan terung, cili merah dan hijau. Gaulkan perlahan-lahan dan bila agak layu, angkat dan hidangkan.

Berat satu hidangan: 120 g

Brinjal In Curried Gravy

Serves 5

Ingredients

500 g (5) brinjal
10 g (2) red chillies
10 g (2) green chillies
} *quartered*

100 g (10) shallots, chopped
25 g (1 tbsp) palm sugar
25 g (1 tbsp) vegetable oil
300 ml (3 cups) tamarind juice
12 g (1.2 cm) ginger
10 g (10) dried chillies
25 g (5 pips) garlic
3 g (1 tsp) turmeric powder
2 g (1/2 tbsp) fennel seeds
4 g (1 tbsp) cumin seeds
12 g (3 tbsps) coriander seeds
} *grounded*

salt to taste

Method

1. *Heat oil and saute shallots. Add grounded ingredients.*
2. *Once fragrant, add in tamarind juice, salt and palm sugar. Mix well.*
3. *Lastly, add brinjal, red and green chillies. Mix slowly. Once cooked, dish up and serve.*

Weight per serving: 120 g

KANDUNGAN NUTRIEN SETIAP HIDANGAN*: *NUTRITIONAL CONTENT PER SERVING:*	
Kalori/*Calorie*	136 kcal
Lemak/*Fat*	5.5 g
Protein/*Protein*	3.3 g
Kalsium/*Calcium*	72 mg
Kolesterol/*Cholesterol*	0 mg
Zat Besi/*Iron*	2.7 mg

Kerabu Pucuk Paku

Hidangan untuk 5 orang

Bahan-bahan

600 g (1 ikat) pucuk paku
15 g (1 sudu makan) udang kering, dibersihkan dan toskan
30 g (3 biji) cili merah
1/4 biji kelapa parut, dipanggang untuk kerisik
20 g (2 ulas) bawang merah
10 g (1 biji) asam limau
200 g (1/2 cawan) isi kerang
90 g (1 biji) bawang besar, dimayang halus
20 g (2 sudu makan) pati santan
garam secukup rasa

Untuk Hiasan

90 g (1 biji) bawang besar, dimayang
5 g (1 biji) cili merah, dimayang

Cara memasak

1. Pucuk paku dibersihkan dan dicelur sehingga masak.
2. Cili merah, bawang merah dan udang kering ditumbuk lumat bersama kerisik. Setelah ini, gaulkan dengan pucuk paku yang telah dicelur tadi.
3. Perahkan asam limau, tambahkan garam serta masukkan kerang secukupnya.
4. Kemudian tuangkan pati santan ke atasnya sambil digaul rata kesemuanya.
5. Akhir sekali, taburkan bawang besar dan cili yang telah dimayang.

Berat satu hidangan: 120 g

Paku Shoots Kerabu

Serves 5

Ingredients

600 g (1 bunch) paku shoots
15 g (1 tbsp) dried prawns, washed and drained
30 g (3) red chillies
1/4 coconut, toasted for kerisik
20 g (2) shallots
10 g (1) lime
200 g (1/2 cup) cockles meat
90 g (1) onion, sliced thinly
20 g (2 tbsps) coconut milk
salt to taste

Garnishing

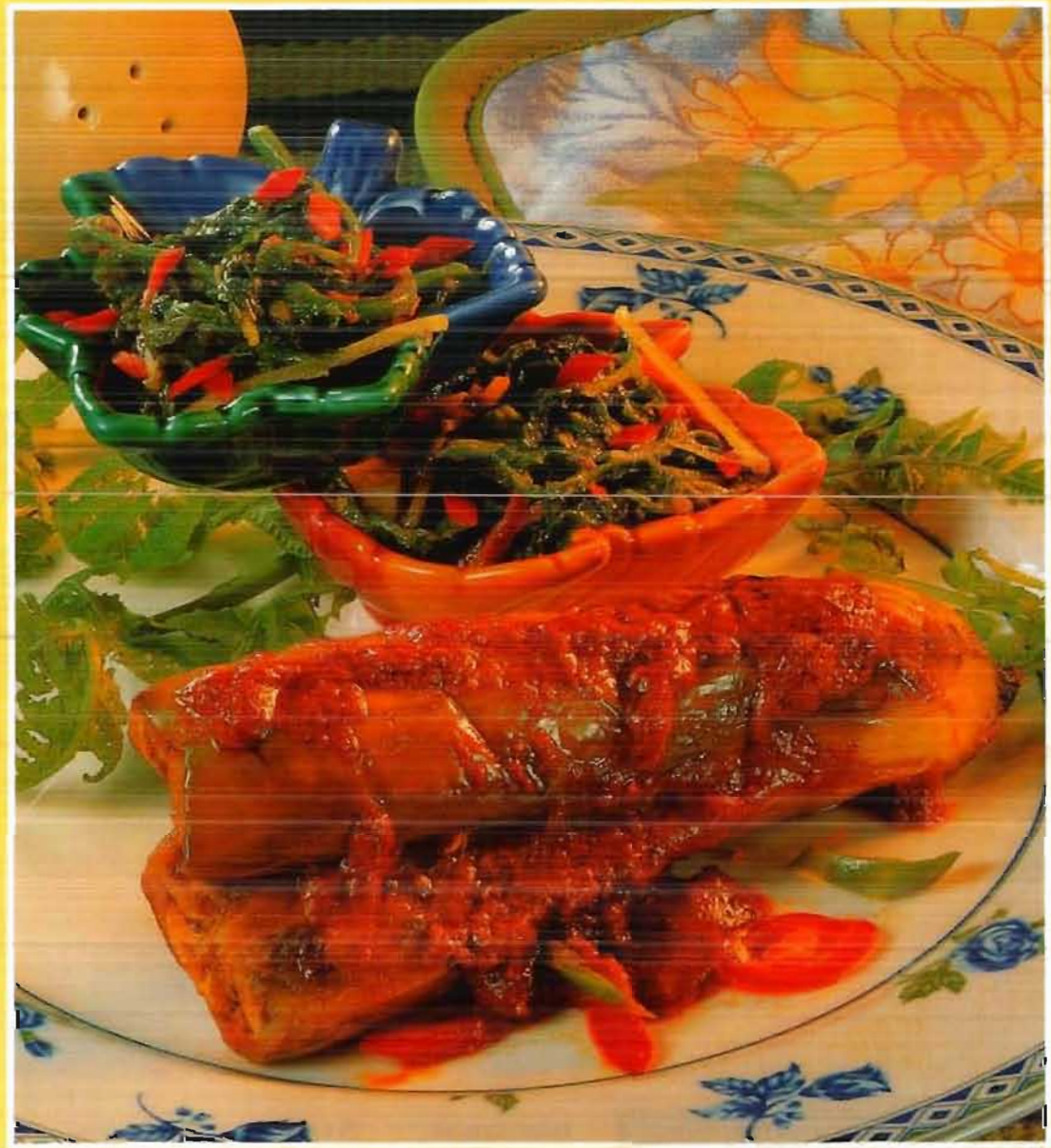
90 g (1) onion, sliced
5 g (1) red chilli, sliced

Method

1. *Wash paku shoots and boil till cooked.*
2. *Pound red chillies, shallots and dried prawns with kerisik to a fine paste. Add in cooked paku shoots.*
3. *Squeeze in lime juice. Add salt and cockles meats .*
4. *Add coconut milk and mix well.*
5. *Garnish with sliced onion and chillies.*

Weight per serving: 120 g

KANDUNGAN NUTRIEN SETIAP HIDANGAN*: *NUTRITIONAL CONTENT PER SERVING:*	
Kalori/*Calorie*	182 kcal
Lemak/*Fat*	10.0 g
Protein/*Protein*	10.0 g
Kalsium/*Calcium*	170 mg
Kolesterol/*Cholesterol*	28 mg
Zat Besi/*Iron*	10.0 mg



ATAS: Kerabu Pucuk Paku • BAWAH: Pacri Terung
TOP: Paku Shoots Kerabu • BOTTOM: Brinjal in Curried Gravy

Sambal Tumis Udang dan Petai

Hidangan untuk 5 orang

Bahan-bahan

100 g isi petai
300 g udang basah, tanpa kepala
40 g (1 sudu makan) cili giling
100 g (10 ulas) bawang merah } digiling
20 g (2 ulas) bawang putih }
30 g (1 batang) serai, diketuk
25 g (1 sudu makan) asam jawa, dicampur dengan 1 cawan air untuk membuat asam jus
25 g (1 sudu makan) gula merah
25 g (1 sudu makan) minyak sayuran
250 ml (1 cawan) air
garam secukup rasa

Cara memasak

1. Udang dibersihkan kemudian ditoskan.
2. Masukkan minyak dalam periuk dan tumiskan cili dan bahan-bahan giling. Setelah garing, masukkan air dan tutup periuk. Apabila keluar minyak, kacau rata.
3. Masukkan asam jus, serai, gula dan garam dan kacau.
4. Akhir sekali, masukkan udang dan petai, tutup periuk. Bila sudah berminyak dan pekat, bolehlah diangkat dan hidangkan.

Berat satu hidangan: 80 g

Prawn and Petai Sambal

Serves 5

Ingredients

100 g petai
300 g fresh prawns, discard head
40 g (1 tbsp) chilli paste
100 g (10) shallots } *grounded*
20 g (2 pips) garlic }
30 g (1 stalk) lemon grass, crushed
25 g (1 tbsp) tamarind paste, mixed with 1 cup water to make tamarind juice
25 g (1 tbsp) brown sugar
25 g (1 tbsp) vegetable oil
250 ml (1 cup) water
salt to taste

Method

1. *Wash the prawns and drain well.*
2. *Heat oil in pot and stir fry chilli paste and grounded ingredients. Once fragrant, add water and cover pot. When oil emerges, mix well.*
3. *Add tamarind juice, lemon grass, sugar, salt and stir.*
4. *Lastly, add prawns and petai. Cover pot. When sauce becomes oily and thick, remove and serve.*

Weight per serving: 80 g

KANDUNGAN NUTRIEN SETIAP HIDANGAN*: *NUTRITIONAL CONTENT PER SERVING:*									
	Kalori/*Calorie*	72 kcal	•	Lemak/*Fat*	2.5 g	•	Protein/*Protein*	2.0 g
	Kalsium/*Calcium*	35 mg	•	Kolesterol/*Cholesterol*	3 mg	•	Zat Besi/*Iron*	0.7 mg

Sambal Tumis Udang dan Petai / *Prawn and Petai Sambal*

Pais Ikan

Hidangan untuk 5 orang

Bahan-bahan

200 g (2 ekor) ikan kembung
20 g (2 sudu makan) kelapa parut, digiling
50 g (2 biji) cili merah, dihiris halus
10 g (1 sudu makan) biji ketumbar
10 g (1 sm) kunyit hidup
10 g (1 sm) halia
10 g (2 ulas) bawang putih
} digiling
40 g (4 ulas) bawang merah, dihiris halus
30 g (1 sudu makan) air asam jawa, dicampur dengan 50 ml (1/4 cawan) air
garam secukup rasanya
daun pisang
sedikit daun kunyit dan daun selasih, jika suka

Cara memasak

1. Ikan dibersih dan kelar. Bahan giling, air asam jawa, kelapa giling, cili, bawang, daun kunyit dan daun selasih digaul rata. Masukkan garam.
2. Sediakan daun pisang dan masukkan bahan-bahan giling tadi. Masukkan ikan di tengah-tengahnya dan tambah lagi bahan giling lalu bungkus kemas.
3. Semat kedua-dua hujung dengan penyucuk dan panggang dalam pembakar atau di atas bara api.

Berat satu hidangan: 80 g

Spicy Fish in Banana Leaves

Serves 5

Ingredients

200 g (2) kembung fish
20 g (2 tbsps) grated coconut, grinded
50 g (2) red chillies, sliced thinly
10 g (1 tbsp) coriander seeds
10 g (1 cm) fresh turmeric
10 g (1 cm) ginger
10 g (2 pips) garlic
} *grounded*
40 g (4) shallots, sliced
30 g (1 tbsp) tamarind juice, mixed with 50 ml (1/4 cup) water
salt to taste
banana leaf
turmeric leaves and basil leaves, optional

Method

1. *Clean fish and slice it. Mix well grounded ingredients, tamarind juice, grinded coconut, chillies, shallots, turmeric leaves and basil leaves. Add salt.*
2. *Place the mixed ingredients on the banana leaf. Place the fish in the middle of the leaf and top with balance of the mixed ingredients. Wrap neatly.*
3. *Secure the ends with cocktail sticks or tooth picks. Grill in oven or over fire.*

Weight per serving: 80 g

KANDUNGAN NUTRIEN SETIAP HIDANGAN*: *NUTRITIONAL CONTENT PER SERVING:*	Kalori/*Calorie* 69 kcal • Lemak/*Fat* 2.4 g • Protein/*Protein* 5.6 g
	Kalsium/*Calcium* 35 mg • Kolesterol/*Cholesterol* 13 mg • Zat Besi/*Iron* 1.8 mg

Pais Ikan / *Spicy Fish in Banana Leaves*

Popiah

Hidangan untuk 10 orang

Bahan-bahan

500 g (30 keping) kulit popiah (didapati dari pasar) (Berat sekeping: 16 g, diameter 20 sm)
1 ekor ayam tulang sahaja, 400 g, dibuang lemak dan dipotong 5 – 6 ketul

Bahan untuk isi popiah

(a) Kacang panjang goreng

175 g (14) kacang panjang, dihiris nipis
5 g (1 ulas) bawang putih, dicincang
5 g (1 sudu teh) minyak sayuran
3 g (1/2 sudu teh) garam
20 ml (2 sudu makan) rebusan ayam

(b) Rebung goreng

400 g (4 keping) rebung (dalam tin), dihiris memanjang 2 sm
*50 g ayam bahagian dada } dicincang dan diperap dengan sos di bawah
*50 g isi udang, saiz sederhana }
*25 g (4 biji besar) cendawan cina, direndam, bersih dan potong kecil
*40 g (1/2 biji) lobak merah, dihiris memanjang 2 sm
*10 g (1 sudu makan) minyak sayuran
*10 g (2 ulas) bawang putih, dipotong halus
*3 g (1/2 sudu teh) garam
*10 g (1 sudu makan) kicap pekat dicampur 40 ml (4 sudu makan) rebusan ayam

Sos untuk perap daging ayam dan udang

5 g (1 sudu teh) kicap cecair
1.5 g (1/4 sudu teh) lada sulah putih
15 g (1 sudu makan) tepung ubi

(c) Sengkuang goreng

450 g (1 saiz sederhana) sengkuang, dibuang kulit, dihiris nipis memanjang 2 sm
(lain-lain bahan, ikut cara yang diberikan untuk rebung goreng ditandakan*)

(d) Sos cili

15 g (3 sm) halia muda
10 g (2 ulas) bawang putih, dihancurkan
180 g (20 saiz sederhana) cili, dibuang biji

(e) Lain-lain bahan

400 g (4 keping) taukwa, dipotong 1/2 sm kiub
150 g taugeh, dibersihkan dan buang akar
100 g (20 keping) daun sup/salad
100 g kacang tanah, dipanggang (opsional) untuk taburan (boleh dibeli dari pasaraya)
180 g (3 biji) telur, dipukul dan digoreng tanpa minyak, potong 1 sm panjang

Cara menyediakan rebusan ayam

1. Satu hari sebelum membuat popiah, masak ayam tulang bersama 500 ml (2 cawan) air dengan api kecil sehingga terdapat 125 ml (1/2 cawan) rebusan ayam.
2. Sejukkan rebusan ini di peti sejuk untuk semalaman. Buangkan lapisan minyak di atas.

Cara menyediakan isi popiah

(a) Kacang panjang goreng

1. Panaskan minyak di dalam kuali 'non-stick' dan tumis bawang putih sehinga perang.
2. Masukkan kacang panjang dan tumis selama 1 – 2 minit, tambahkan rebusan ayam dan garam.
3. Masak hingga kacang empuk and angkat.

(b) Rebung goreng

1. Panaskan minyak di dalam kuali 'non-stick' dan tumis bawang putih sehingga perang.
2. Masukkan cendawan, cincang daging ayam dan udang dan kacau 1/2 minit.
3. Masukkan rebung, lobak merah, kicap pekat, rebusan ayam dan garam dan kacau selalu.
4. Biarkan sehingga agak kering, angkat.

(c) Sengkuang goreng

1. Goreng sengkuang seperti rebung.

(d) Sos cili

1. Giling halia, bawang putih dan cili secara halus. Simpan cili sos di dalam botol untuk kegunaan kemudian. Elakkan menambahkan air dan cuka.

(e) Lain-lain bahan

1. Mikrowave taukwa selama 2 minit di dalam bekas tutup. Toskan.
2. Masak taugeh di dalam air panas sekejab dan toskan.
3. Giling kasar kacang tanah dan simpan di dalam botol.
4. Bersih dan toskan daun sup/salad. Potong memanjang 5 sm.

Cara menyediakan popiah

1. Letakkan sekeping kulit popiah atas pinggang yang rata.
2. Letakkan 1 atau 2 keping daun sup atas kulit popiah, dekat bawah.
3. Taburkan sos cili ke atas daun sup, di Ikuti dengan bahan-bahan lain (jangan terlalu banyak). Akhir sekali, taburkan kacang, jika suka.
4. Gulung secara panjang dan lipatkan kedua hujungnya. Cuba gulung sehingga lurus supaya bahan-bahannya tidak keluar.

1 hidangan atau 3 popiah: 270 g

Asal resipi popiah ialah dari kaum Hokkien. Resipi ini diubahsuai daripada resipi asal iaitu dengan mengurangkan minyak dan garam. Resipi ini kaya dengan serat kerana menggunakan pelbagai jenis sayuran. Hidangan ini lengkap dengan sendirinya dan juga boleh dimakan sebagai snek. Ia juga boleh dimakan sebagai vegetarian jika semua daging dikeluarkan dari resipi. Lagi baik jika makan popiah segar; jangan goreng.

Spring Roll

Serves 10

Ingredients

500 g (30 pcs) popiah skin, obtained from market (1 popiah skin weighs approximately 16 g with diameter of about 20 cm)
1 chicken carcass about 400 g, fat removed and cut into 5 – 6 pieces

Ingredients for popiah fillings

(a) Fried long beans

175 g (14) long beans, sliced thinly
5 g (1 pip) garlic, chopped finely
5 g (1 tsp) vegetable oil
3 g (1/2 tsp) salt
20 ml (2 tbsps) chicken stock

(b) Fried bamboo shoots

400 g (4 pcs) canned winter bamboo shoots, cleaned, shredded and cut into thin strips of 2 cm length
*50 g chicken breast meat } minced and marinated with sauce below
*50 g medium size prawn meat }
*25 g (4 big pcs) chinese mushroom, soaked, cleaned and cut into small pieces
*40 g (1/2) carrot, shredded into thin strips of 2 cm length
*10 g (1 tbsp) vegetable oil
*10 g (2 pips) garlic, chopped finely
*3 g (1/2 tsp) salt
*10 g (1 tbsp) thick soy sauce, mixed with 40 ml (4 tbsps) chicken stock

Sauce to marinate chicken and prawn meat

5 g (1 tsp) soy sauce
1.5 g (1/4 tsp) white ground pepper
15 g (1 tbsp) tapioca flour

(c) Fried yam bean

450 g (1 medium size) yam bean, shredded and cut into thin strips 2 cm length
(other ingredients as for fried bamboo shoots marked *)

(d) Chilli sauce

15 g (3 cm) young ginger
10 g (2 pips) garlic, crushed
180 g (20 medium size) chillies, seeds removed

(e) Other ingredients

400 g (4 pcs) beancurd (taukwa), cut into 1/2 cm cube
150 g beansprouts, washed and tailed
100 g (20 pcs) chinese celery/salad leaves
100 g toasted groundnuts (optional) for topping, obtained from supermarket
180 g (3) eggs, beaten and fried without oil, cut into thin slices of 1 cm length

To prepare chicken stock

1. A day before making popiah, boil chicken carcass with 500 ml (2 cups) water over low fire until 125 ml (1/2 cup) of chicken stock is obtained.
2. Chill the chicken stock in the refrigerator until the following day. Remove the top layer of fat and keep the stock to prepare the popiah fillings later.

To prepare popiah fillings

(a) Fried long beans

1. Heat oil in non-stick kuali and saute garlic until slightly golden brown.
2. Add in the long beans, fry for 1 – 2 minutes, then add in chicken stock and salt.
3. Cook until long beans are cooked. Remove.

(b) Fried bamboo shoots

1. Heat oil in a non-stick kuali and saute garlic until slightly golden brown.
2. Add in chinese mushrooms, minced chicken and prawns, fry for 1/2 minute.
3. Add in bamboo shoot, carrot, thick soy sauce, chicken stock and salt and stir frequently.
4. Let it cook until dish appears dry, then remove.

(c) Fried yam bean

1. Fry yam bean as explained for bamboo shoots above.

(d) Chilli sauce

1. Finely blend ginger, garlic and chillies and keep sauce in a bottle for later use. Avoid adding water and vinegar.

(e) Other ingredients

1. Microwave beancurd in a covered casserole for 2 minutes. Drain water.
2. Blanch beansprouts in hot water and drain.
3. Blend toasted groundnut coarsely. Keep in air-tight bottle.
4. Wash and drain chinese celery/salad leaves. Cut into 5 cm length.

Method to make popiah roll

1. Place one piece of popiah skin on a flat plate.
2. Place one or two pieces of chinese celery on the skin, near lower side.
3. Spread chilli sauce on top of the chinese celery, followed by the rest of the fillings (in moderate amounts). Lastly, add in the groundnut topping, if desired.
4. Roll the skin to make tube-like popiah and fold in the 2 ends. Try to roll it in thin, compact rolls so that the ingredients do not fall out.

1 serving or 3 spring rolls weigh: 270g

This popiah recipe originates from the Hokkien community. This recipe has been modified to use minimal oil and salt. It is also high in fibre due to the variety of vegetables used. This dish can be served as a well-balanced meal and can also be served as a healthy snack. It can also make a vegetarian dish, by omitting all meat products from its ingredient. So it is preferable to eat the popiah fresh rather than deep frying it.

KANDUNGAN NUTRIEN SETIAP HIDANGAN*: *NUTRITIONAL CONTENT PER SERVING:*	
Kalori/*Calorie*	322 kcal
Lemak/*Fat*	11.0 g
Protein/*Protein*	18.0 g
Kalsium/*Calcium*	152 mg
Kolesterol/*Cholesterol*	46 mg
Zat Besi/*Iron*	4.8 mg

Bubur Ikan

Hidangan untuk 5 orang

Bahan-bahan

300 g ikan kurau, tanpa kulit dan dipotong dadu
10 g (1 ulas) bawang merah, dipotong hiris
20 g (2 sudu makan) kicap cair
10 g (2 sudu teh) halia segar, dipotong nipis
10 g (1 sudu makan) minyak bijan
garam dan lada sulah secukup rasa
100 g (1 cawan) beras
7 – 9 cawan air

Untuk hiasan

20 g bawang merah, dipotong hiris dan digoreng kuning
4 sudu makan daun bawang dan daun saderi, dipotong halus

Cara memasak

1. Bersihkan beras dan masukkan air, bawang merah dan masak dengan api yang perlahan hingga nasi kembang. Jika perlu, tambah dengan air mendidih. Masak hingga kembang mengikut selesa sendiri.
2. Campur ikan, halia bersama minyak bijan ke dalam kanji yang telah disediakan.
3. Perasakan dengan garam, lada sulah dan kicap dan masak hingga 5 minit. Angkat.
4. Hiaskan dengan bawang goreng, daun saderi dan daun bawang.

Berat satu hidangan: 300 g

Fish Porridge

Serves 5

Ingredients

300 g kurau fish, skin removed and diced
10 g (1) shallot, sliced
20 g (2 tbsps) soy sauce
10 g (2 tsps) fresh ginger, shredded
10 g (1 tbsp) sesame oil
salt and pepper to taste
100 g (1 cup) rice
7 – 9 cups water

For Garnishing

20 g shallots, sliced and fried until golden brown
4 tbsps spring onion and coriander leaves, finely chopped

Method

1. *Wash rice, add water, shallots and cook on medium heat until rice begins to break up. Add boiling water, if necessary, and cook to required consistency.*
2. *Mix fish meat with shredded ginger and sesame oil into the porridge.*
3. *Season with salt, pepper and soy sauce and cook for 5 minutes. Remove from heat.*
4. *Garnish with fried shallots, spring onions and coriander leaves.*

Weight per serving: 300 g

KANDUNGAN NUTRIEN SETIAP HIDANGAN*: *NUTRITIONAL CONTENT PER SERVING:*	
Kalori/*Calorie*	172 kcal
Lemak/*Fat*	3.1 g
Protein/*Protein*	15.0 g
Kalsium/*Calcium*	47 mg
Kolesterol/*Cholesterol*	2 mg
Zat Besi/*Iron*	1.5 mg

ATAS: Bubur Ikan • BAWAH: Popiah
TOP: Fish Porridge • BOTTOM: Spring Roll

Kari Ayam Madras

(India Selatan)

Hidangan Untuk 5 orang

Bahan-bahan

600 g ayam, tanpa kulit dan lemak
30 g (3 sudu makan) minyak sayuran
10 g (4 helai) daun kari
50 g (5 ulas) bawang merah
30 g (3 ulas) bawang putih
50 g (5 sm) halia
} bahan (A) dicincang
140 g (2 saiz sederhana) ubi kentang, dipotong empat
140 g (2 saiz sederhana) tomato masak, dipotong kiub besar
5 g (2) bunga lawang
5 g (2) bunga cengkih
5 g (2 batang) kayu manis
} dicincang
60 ml (1/4 cawan) susu rendah lemak
1000 ml (4 cawan) air panas
garam secukup rasa
daun saderi dicincang untuk hiasan

Serbuk Rempah

10 g (1 sudu makan) serbuk kunyit
30 g (3 sudu makan) serbuk cili
15 g (3 sudu teh) serbuk ketumbar
5 g (1 sudu teh) serbuk jintan putih

Cara memasak

1. Potong ayam kepada kepingan untuk masak kari.
2. Panaskan minyak di dalam pan tidak melekat, goreng bahan (A) dan daun kari hingga wangi.
3. Masukkan serbuk rempah, bunga lawang, bunga cengkih dan kayu manis dan kacau rata. Tambah 1 cawan air.
4. Bila kuah mendidih, masukkan ayam dan ubi kentang. Kacau rata dan tambah 3 cawan air. Tutup dan masak selama 30 minit atau sehingga ayam menjadi empuk.
5. Bila kari menjadi pekat, masukkan tomato dan masak 5 minit lagi.
6. Tuangkan susu dan renih tanpa ditutup selama 5 minit lagi.
7. Padamkan api dan perasakan dengan garam dan daun saderi. Gaul rata.
8. Hidangkan panas dengan nasi atau chappati.

Berat satu hidangan: 260 g

~~~~~~~~~~~~~~

Madras Chicken Curry

(South India)

Serves 5

Ingredients

600 g chicken, discard skin & fat
30 g (3 tbsps) vegetable oil
10 g (4 sprigs) curry leaves
50 g (5) shallots
30 g (3 pips) garlic
50 g (5 cm) ginger
} *(A) blended*
140 g (2 medium size) potatoes, quartered
140 g (2 medium size) tomatoes, chopped into big cubes
5 g (2) cardamom
5 g (2) cloves
5 g (2 sticks) cinnamon bark
} *blended*
60 ml (1/4 cup) low fat milk
1000 ml (4 cups) hot water
salt to taste
chopped coriander leaves, for garnishing

Spice powder

10 g (1 tbsp) turmeric powder
30 g (3 tbsps) chilli powder
15 g (3 tsps) coriander powder
5 g (1 tsp) fennel powder

Method

1. *Cut the chicken into bite sizes.*
2. *Heat a non-stick pan, saute ingredients (A) and curry leaves till aromatic.*
3. *Add the spice powder, cardamom, cloves and cinnamon bark and stir well. Add 1 cup of water.*
4. *When the gravy is boiling, add chicken and potatoes. Stir well. Add 3 cups of water. Cover the pan and cook for 30 minutes or until chicken is done.*
5. *When curry thickens, add tomatoes and cook for further 5 minutes.*
6. *Pour milk and cook for 5 minutes uncovered.*
7. *Remove from fire and add salt to taste and chopped coriander leaves. Stir well.*
8. *Serve hot with rice or chappatis.*

Weight per serving: 260 g

KANDUNGAN NUTRIEN SETIAP HIDANGAN*: *NUTRITIONAL CONTENT PER SERVING:*								
Kalori/*Calorie*	229 kcal	•	Lemak/*Fat*	8.5 g	•	Protein/*Protein*	20.0 g
Kalsium/*Calcium*	124 mg	•	Kolesterol/*Cholesterol*	26 mg	•	Zat Besi/*Iron*	4.1 mg
~~~~~~~~~~~~~~

Kari Ayam Madras / *Madras Chicken Curry*

Pudina Vermicelli Lemak

Hidangan: 5 orang

Bahan-bahan

35 g (1/2 cawan) vermicelli India hancur
1000 ml (4 cawan) susu rendah lemak/susu skim
20 g (2 sudu makan) gula
50 g (1/4 cawan) badam, dicelur
10 g (1 sudu makan) kacang pistachio, dicincang
20 g (2 sudu makan) kismis
2.5 ml (1/2 sudu teh) esen ros
2 g bunga lawang, digiling halus

Cara memasak

1. Didihkan susu di dalam periuk dan kacau dari masa ke semasa.
2. Masukkan vermicelli dan kacau sehingga ia menjadi lembik.
3. Masukkan gula, kismis dan badam.
4. Kacau di atas api sederhana dan masak sehingga menjadi kastad pekat.
5. Angkat dan masukkan esen ros bersama bunga lawang. Kacau rata.
6. Hiaskan dengan kacang pistachio dan dihidang panas atau sejuk.

* Vermicelli India hancur ("broken Indian vermicelli") boleh dibeli dari kedai runcit orang India.

Berat satu hidangan: 200 g

Creamy Vermicelli Pudding

Serves 5

Ingredients

35 g (1/2 cup) broken Indian vermicelli
1000 ml (4 cups) low fat/skim milk
20 g (2 tbsps) sugar
50 g (1/4 cup) almonds, blanched
10 g (1 tbsp) pistachios, chopped
20 g (2 tbsps) raisins
2.5 ml (1/2 tsp) rose essence
2 g cardamom seeds, grounded finely

Method

1. *Bring milk to boil, stirring constantly.*
2. *Add the vermicelli and continue to cook until it is soft.*
3. *Add sugar, raisins and almonds.*
4. *Stir over medium heat and cook until mixture looks like thick custard.*
5. *Remove from heat, add rose essence and grounded cardamom. Mix well.*
6. *Decorate with chopped pistachios and serve either warm or cold.*

* *Broken Indian vermicelli can be purchased from any Indian grocery shop.*

Weight per serving: 200 g

KANDUNGAN NUTRIEN SETIAP HIDANGAN*: *NUTRITIONAL CONTENT PER SERVING:*								
	Kalori/*Calorie*	220 kcal	•	Lemak/*Fat*	9.0 g	•	Protein/*Protein*	12.0 g
	Kalsium/*Calcium*	304 mg	•	Kolesterol/*Cholesterol*	15 mg	•	Zat Besi/*Iron*	1.1 mg

Pudina Vermicelli Lemak / *Creamy Vermicelli Pudding*

Otak-otak Kukus

Hidangan untuk 5 orang

Bahan-bahan

250 g (5 biji) telur, dipukul (3 dibuang kuningnya)
100 ml (1/2 cawan) pati santan, dicampur dengan 100 ml (1/2 cawan) susu skim
15 g (1 sudu makan) tepung jagung
1 pokok daun ketumbar, 1 pokok daun bawang } dicincang
daun pisang untuk membungkus
garam secukup rasa

Bahan digiling

600 g ikan tenggiri, tanpa tulang
12 g (1.2 sm) halia
20 g (2 sm) kunyit hidup
80 g (8 ulas) bawang merah
40 g (4 ulas) bawang putih
7 g (7 biji) cili kering
25 g (1 batang) serai
5 g (1 sudu teh) jintan manis
5 g (1 sudu teh) jintan putih
10 g (1 sudu makan) ketumbar
25 g (1 sudu makan) gula merah

Cara memasak

1. Campurkan semua bahan-bahan dan gaul rata-rata.
2. Ambil sedikit bancuhan tadi dan letak atas daun pisang. Bungkus dan kukus selama 30 minit.

Berat satu hidangan: 180 g

Steamed Otak-otak

Serves 5

Ingredients

250 g (5) eggs, beaten (3 without yolk)
100 ml (1/2 cup) coconut milk, mixed with 100 ml (1/2 cup) skim milk
15 g (1 tbsp) cornflour
1 stalk coriander leaves, 1 stalk spring onion } chopped
banana leaves for wrapping
salt to taste

Grounded ingredients

600 g tenggiri fish, boneless
12 g (1.2 cm) ginger
20 g (2 cm) fresh turmeric
80 g (8 pips) shallots
40 g (4 pips) garlic
7 g (7) dried chillies
25 g (1 stalk) lemon grass
5 g (1 tsp) fennel seeds
5 g (1 tsp) cumin seeds
10 g (1 tbsp) coriander seeds
25 g (1 tbsp) brown sugar

Method

1. *Add all ingredients together and mix well.*
2. *Spoon the mixture on to the banana leaf and wrap it. Steam for 30 minutes.*

Weight per serving: 180 g

KANDUNGAN NUTRIEN SETIAP HIDANGAN*: *NUTRITIONAL CONTENT PER SERVING:*	
Kalori/*Calorie*	306 kcal
Lemak/*Fat*	10.9 g
Protein/*Protein*	30.0 g
Kalsium/*Calcium*	6.0 mg
Kolesterol/*Cholesterol*	6.0 mg
Zat Besi/*Iron*	5.0 mg

Onde-onde Keledek

Hidangan untuk 5 orang

Bahan-bahan

300 g keledek, direbus dan dilecek
250 g (2 1/2 cawan) tepung pulut
100 ml (1/2 cawan) air suam
1/2 biji kelapa parut, putih saja dan digaul dengan secubit garam
sedikit garam dan pewarna pandan
3 buku gula melaka, dicincang halus

Cara memasak

1. Gaul keledek, tepung pulut dan pewarna pandan serta garam dengan air hingga sebati. Uli sehingga menjadi doh.
2. Bentukkan seperti bola-bola kecil. Masukkan 2 sudu teh gula melaka ditengah dan bulatkan semula.
3. Masukkan ke dalam air yang mendidih. Apabila telah terapung, angkat.
4. Golekkan onde-onde ke atas kelapa parut.

Berat satu hidangan: 100 g

~~~~~~~~~~~~~~

Sweet Potato Onde-onde

Serves 5

Ingredients

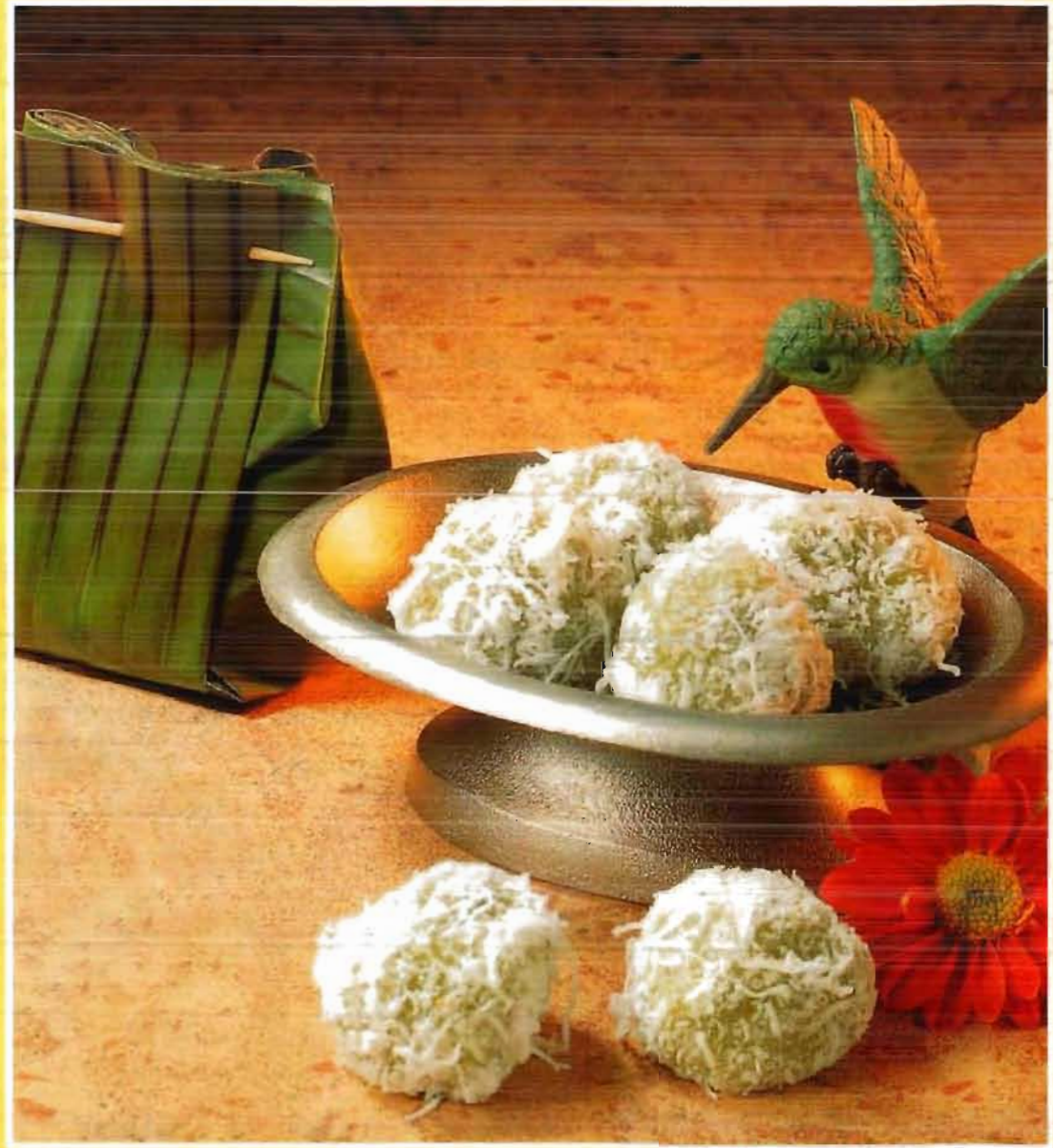
300 g sweet potatoes, steamed and mashed
250 g (2 1/2 cups) glutinous rice flour
100 ml (1/2 cup) warm water
1/2 grated coconut, white only and mixed with a pinch of salt
pinch of salt and pandan colouring
3 pcs palm sugar, chopped finely
~~~~~~~~~~~~~~

Method

1. *Mix mashed sweet potatoes, glutinous rice flour and pandan colouring. Add salt and water. Knead until it becomes a dough.*
2. *Shape into small balls. Place 2 tbsps of palm sugar in the centre and reshape.*
3. *Drop into boiling water. Once it surface, scoop out.*
4. *Roll onde-onde in grated coconut.*

Weight per serving: 100 g

KANDUNGAN NUTRIEN SETIAP HIDANGAN*: *NUTRITIONAL CONTENT PER SERVING:*	
Kalori/*Calorie*	686 kcal
Lemak/*Fat*	20.0 g
Protein/*Protein*	8.2 g
Kalsium/*Calcium*	34 mg
Kolesterol/*Cholesterol*	6.0 mg
Zat Besi/*Iron*	1.6 mg



KIRI: Otak-otak Kukus • KANAN: Onde-onde Keledek
LEFT: Steamed Otak-otak • RIGHT: Sweet Potato Onde-onde

Sup Peking Masam Pedas

Hidangan untuk 5 orang

Bahan-bahan

4 g (4 – 6 keping) cendawan kecil (Mok Yee)
10 g (3 keping) cendawan cina
1000 ml (5 cawan) air
150 g ayam bahagian dada, tanpa kulit dan dihiris nipis
30 g (2 sudu makan) rebung dalam tin, dimayang nipis
3 g (1/2 sudu teh) garam
35 g (3 1/2 sudu makan) cuka putih (cuka tiruan)
30 g (3 sudu makan) tepung jagung, dicampur dengan 1/4 cawan air
1 biji telur, dipukul
3 g (3 biji) cili kering, dipotong nipis
4 g (3/4 sudu teh) lada sulah
100 g (1 keping) taufu lembut, dipotong kecil

Cara memasak

1. Rendam cendawan kecil semalaman dalam air sejuk.
2. Didih cendawan yang telah direndam dengan cendawan cina selama 1 jam. Toskan air dan potong sesuka hati.
3. Masak air hingga mendidih, masukkan ayam, renihkan selama 2 minit. Masukkan rebung, cendawan-cendawan dan taufu.
4. Masukkan garam, lada sulah dan cuka. Tutup dan renih 10 minit.
5. Masukkan tepung jagung dan air yang telah dibancuh dan renihkan selama 1 1/2 minit.
6. Masukkan cili kering yang telah dipotong dan tuangkan telur yang telah dipukul. Kacau sup semasa dimasukkan dan hidangkan.

Berat satu hidangan: 200 g

Peking Sour and Spicy Soup

Serves 5

Ingredients

4 g (4 – 6 pcs) wood ear fungus (Mok Yee)
10 g (3 pcs) Chinese mushroom
1000 ml (5 cups) water
150 g chicken breast, remove skin and sliced thinly
30 g (2 tbsps) canned bamboo shoots, sliced thinly
3 g (1/2 tsp) salt
35 g (3 1/2 tbsps) white vinegar
30 g (3 tbsps) cornflour, mixed with 1/4 cup water
1 egg, beaten
3 g (3) dried chillies, sliced thinly
4 g (3/4 tsp) white pepper
100 g (1 pc) soft beancurd (tauhu), cut into small pieces

Method

1. *Soak the wood ear fungus overnight in cold water.*
2. *Boil the soaked fungus and chinese mushroom for 1 hour, drain and cut into required size.*
3. *Bring water to boil, add the chicken meat and let it simmer for 2 minutes. Add in bamboo shoots, mushrooms, fungus and beancurd.*
4. *Add salt, pepper and vinegar. Cover and simmer for 10 minutes.*
5. *Add cornflour mixture and simmer for 1 1/2 minutes.*
6. *Add the sliced dried chillies and slowly pour the beaten egg into the soup. Stir continously and serve.*

Weight per serving: 200 g

KANDUNGAN NUTRIEN SETIAP HIDANGAN*: *NUTRITIONAL CONTENT PER SERVING:*								
Kalori/*Calorie*	116 kcal	•	Lemak/*Fat*	4.5 g	•	Protein/*Protein*	11.0 g
Kalsium/*Calcium*	4.6 mg	•	Kolesterol/*Cholesterol*	38 mg	•	Zat Besi/*Iron*	1.6 mg

ATAS: Sup Peking Masam Pedas • BAWAH: Ikan Masam Manis
TOP: Peking Sour and Spicy Soup • BOTTOM: Sweet and Sour Fish

Ikan Masam Manis

Hidangan untuk 5 orang

Bahan-bahan

300 g kepingan ikan
5 g halia, dihiris
10 g bawang putih, ditumbuk
40 g bawang besar, dipotong kiub
100 g (1/2 saiz sederhana) timun, dibuang kulit dan dipotong kiub
50 g (1/2 saiz sederhana) sayur lada merah, dipotong kiub
50 g (1/2 saiz sederhana) sayur lada hijau, dipotong kiub
100 g (1 ulas) nenas, dipotong kiub
20 g (2 sudu teh) minyak sayuran

Untuk Kuah

20 g (4 sudu teh) gula
35 g (3 1/2 sudu makan) cuka
70 g (7 sudu makan) sos tomato
20 g (2 sudu makan) sos cili
10 g (2 sudu teh) kicap cair
30 ml (1 1/2 sudu makan) air

Cara memasak

1. Didalam kuali, panaskan 10 g minyak dan goreng ikan. Ketepikan ikan.
2. Gunakan minyak yang selebihnya dan tumis halia dan bawang putih selama 2 minit. Masukkan bawang, timun, sayur lada merah dan hijau, masak selama 2 – 3 minit.
3. Masukkan ikan dan nenas ke dalam sayur. Kacau rata dan sendukkan ke piring hidangan.
4. Untuk menghidangkan, taburkan sos ke atas dan hidangkan dengan nasi.

Untuk membuat sos

Di dalam pan, didihkan gula dan cuka. Masukkan sos tomato, sos cili, kicap cair dan air. Masak selama 5 minit sebelum dituang ke atas ikan.

Berat satu hidangan: 160 g

Sweet and Sour Fish

Serves 5

Ingredients

300 g fish fillet
5 g ginger, sliced
10 g garlic, pounded
40 g onion, diced
100 g (1/2 medium size) cucumber, peeled and diced
50 g (1/2 medium size) red pepper, diced
50 g (1/2 medium size) green pepper, diced
100 g (1 slice) pineapple, diced
20 g (2 tsps) vegetable oil

For The Sauce

20 g (4 tsps) sugar
35 g (3 1/2 tbsps) vinegar
70 g (7 tbsps) tomato ketchup
20 g (2 tbsps) chilli sauce
10 g (2 tsps) soy sauce
30 ml (1 1/2 tbsps) water

Method

1. *In a wok, heat 10 g of oil and stir-fry fish. Set aside.*
2. *Use remaining oil and stir fry ginger and garlic for 2 minutes. Add onions, cucumber, red and green pepper. Stir fry for 2 – 3 minutes.*
3. *Add fish and pineapple to the vegetables. Mix well and scoop onto a serving plate.*
4. *To serve, pour sauce over and serve with rice.*

To Make Sauce

In a saucepan, boil sugar and vinegar. Add tomato ketchup, chilli sauce, soy sauce and water. Cook for 5 minutes before pouring over fish.

Weight per serving: 160 g

KANDUNGAN NUTRIEN SETIAP HIDANGAN*: *NUTRITIONAL CONTENT PER SERVING:*									
	Kalori/*Calorie*	116 kcal	•	Lemak/*Fat*	5.2 g	•	Protein/*Protein*	12.0 g
	Kalsium/*Calcium*	20 mg	•	Kolesterol/*Cholesterol*	2.0 mg	•	Zat Besi/*Iron*	1.3 mg

Sarawak & Sabah

196 Ambuyat *Ambuyat* **198** Putu *Putu*

199 Umai Ikan *Fish Umai* **200** Botok Ikan *Fish Botok*

202 Masam Pedas Batang Keladi *Sour and Spicy Yam Stalks*

202 Pucuk Ubi Kayu Masak Tumis *Stir-fried Tapioca Shoots*

204 Sup Manuk Om Kulobu (Sup Ayam dengan Labu Air) *Chicken Soup with White Melon*

204 Hinava Tongii-Tenggiri (Jeruk Ikan Tenggiri) *Pickled Tenggiri Fish*

206 Hinompuka (Kuih Kukus Pais Ubi Kayu) *Steamed Tapioca in Banana Leaf*

208 Tintutuk Mangga Om Bilis (Jeruk Mangga dan Ikan Bilis) *Pickled Mango and Anchovies*

208 Serunding Jantung Pisang *Banana Bud Serunding* **210** Laksa Sarawak *Sarawak Laksa*

212 Tebaloi *Tebaloi* **212** Celorot *Celorot*

PENYELARAS

Puan Stella Ainun Abdullah,
Hospital Queen Elizabeth,
Kota Kinabalu

Puan Puspawati Mohamad,
Jabatan Kesihatan Negeri Sabah

Cik Zainab Tambi,
Jabatan Kesihatan Negeri Sarawak

PENGUJI

Puan Stella Ainun Abdullah,
Hospital Queen Elizabeth,
Kota Kinabalu

Puan Zita Vao @ Noor Zarina Abdullah,
Hospital Queen Elizabeth, Kota Kinabalu

Puan Inib Masalun @ Theresa,
Hospital Queen Elizabeth,
Kota Kinabalu

Cik Zainab Tambi,
Jabatan Kesihatan Negeri Sarawak

PENYUMBANG

Puan Asmah Karlo,
Klinik Kesihatan Ibu & Anak Labuan

Puan Jaimah Ajab,
Klinik Kesihatan Ibu & Anak Labuan

Puan Jella Moti,
Klinik Kesihatan Ibu & Anak Labuan

Kakitangan Klinik Kesihatan Ibu &
Anak Sandakan

Klinik Kesihatan Ibu & Anak Beluran

Puan Chua Bee Guat,
Hospital Umum, Sarawak

Puan Dayang Siti Fatimah Awang Jaya,
Hospital Umum Sarawak

Ambuyat (Masakan Suku Kaum Bisaya/Brunei)

Hidangan untuk 5 orang

Bahan A

1 kg (6 1/2 cawan) sagu rumbia
Air panas yang baru dimasak
1 liter (4 cawan) air

Bahan B

600 g ikan putih/tongkol/tenggiri/kurau/ senangin
40 g (5 ulas) bawang merah
10 g (2 ulas) bawang putih
10 g (2 sm) kunyit hidup
10 g (2 sm) halia
3 g (5 biji) cili padi
} ditumbuk kasar
30 g (2 batang) serai, diketuk
5 g (5 keping) asam keping
9 g (1 1/2 sudu teh) garam
625 ml (2 1/2 cawan) air

Bahan C

500 g (60 pokok) pucuk paku, dibersihkan dan dipetik
3 g (1/2 sudu teh) garam
10 g (1 sudu makan) minyak sayuran
20 g (3 ulas) bawang merah
10 g (2 ulas) bawang putih
10 g (1 sudu makan) belacan
} ditumbuk
125 ml (1/2 cawan) air
1 biji cili merah (dihiris) untuk hiasan

Cara memasak

Bahan A

Cara membuat ambuyat:

1. Sagu dicampur dengan 4 cawan air dan mendapkan selama 10 minit.
2. Tuang air dan masukkan sagu ke dalam bekas yang tahan air panas.
3. Bancuh sagu dengan air panas yang baru mendidih. Kacau hingga sebati dan masak sehingga sagu kelihatan jernih dan likat (seperti gam. Ini menandakan sagu itu telah masak).

Bahan B

1. Ikan dibersih dan dipotong 5 keping.
2. Masak di dalam periuk bersama-sama dengan bahan-bahan lain. Rebus sehingga masak.

Bahan C

1. Panaskan minyak di kuali dan tumis semua bahan yang ditumis sehingga naik bau.
2. Masukkan sayur pucuk paku dan garam. Tambah 1/2 cawan air. Masak hingga empuk. Hiaskan dengan cili merah.

Nota:

1. *Ambuyat dimakan menggunakan candas (atau kayu penyepit) dan dicelup dengan kuah ikan dan terus dimakan bersama-sama dengan sayur pucuk paku.*
2. *Sagu adalah makan ruji untuk kaum Bisaya. Resipi ini adalah makanan seimbang, kaya dengan karbohidrat kompleks dan serat serta rendah lemak dan garam.*
3. *Bagi Semenanjung Malaysia yang susah untuk mendapatkan sagu rumbia, boleh diganti dengan biji sagu atau sagu ubi yang mana perlu dimasak diatas api sehingga sagu kelihatan jernih.*
4. *Makanan ini baik dimakan sewaktu masih panas.*

Berat satu hidangan: 600 g

~~~~~~~~~~~~~

Ambuyat (Traditional Dish of the Bisaya/Brunei Ethnic Group)

Serves 5

Ingredient A

1 kg (6 1/2 cups) sago rumbia
Hot water, freshly boiled
1 litre (4 cups) water

Ingredient B

600 g white fish/tongkol/tenggiri/kurau/senangin
40 g (5 pips) shallots
10 g (2 pips) garlic
10 g (2 cm) fresh turmeric
10 g (2 cm) ginger
3 g (5) bird's eye chillies
} *pounded coarsely*
30 g (2 sticks) lemon grass, crushed
5 g (5 pcs) dried tamarind
9 g (1 1/2 tsps) salt
625 ml (2 1/2 cups) water

Ingredient C

500 g (60 stalks) paku shoots, cleaned and plucked
3 g (1/2 tsp) salt
10 g (1 tbsp) vegetable oil
20 g (3 pips) shallots
10 g (2 pips) garlic
10 g (1 tbsp) shrimp paste
} *pounded*
125 ml (1/2 cup) water
1 red chilli (sliced) for decoration

Method

Ingredient A

To make ambuyat:

1. *Mix sago with 4 cups of water and soak for 10 minutes.*
2. *Drain off the water and pour sago into a heat proof container.*
3. *Pour freshly boiled hot water over it. Mix well until the sago looks clear and of gummy consistency.*

Ingredient B

1. *Clean the fish and cut into 5 slices.*
2. *Place into a saucepan together with other (B) ingredients. Stir well until cooked.*

Ingredient C

1. *Heat oil in a kuali and stir-fry the pounded ingredients until fragrant.*
2. *Stir in the paku shoots. Add salt and 1/2 cup of water. Cook until soft. Decorate with red chilli.*
~~~~~~~~~~~~~

ATAS: Ambuyat • BAWAH: Putu
TOP: Ambuyat • BOTTOM: Putu

Note:

1. *Ambuyat is eaten by rolling the sago around two bamboo sticks then dipped into the fish gravy and eaten together with pakis.*
2. *Sago is a staple food for the Bisaya ethnic group in Sabah. This recipe is a well-balanced meal, rich in complex carbohydrates and fibre yet low in oil and salt.*
3. *If sago rumbia is not available, replace with any sago or sago 'ubi' which must be cooked until clear.*
4. *Ambuyat is best eaten while still hot.*

Weight per serving: 600 g

KANDUNGAN NUTRIEN SETIAP HIDANGAN*: *NUTRITIONAL CONTENT PER SERVING:*	
Kalori/*Calorie*	842 kcal
Lemak/*Fat*	4.8 g
Protein/*Protein*	17.0 g
Kalsium/*Calcium*	124 mg
Kolesterol/*Cholesterol*	31 mg
Zat Besi/*Iron*	6.2 mg

~~~~~~~~~~~~~~~~

Putu (Masakan Suku Kaum Suluk dan Bajau)

Hidangan untuk 5 orang

Bahan-bahan

1 kg ubi kayu, diparut dan diperah airnya
60 g (1/2 cawan) kelapa parut
600 g ikan kayu atau ikan tongkol
3 g (1/2 sudu teh) garam
daun pisang yang telah dilayukan atau plastik untuk menggulung ubi kayu
10 g (10 tangkai) cili kering
80 g (10 biji) bawang merah
120 g (10 batang) serai
4 g (2 sm) kunyit hidup
20 g (4 biji) bawang putih
} ditumbuk kasar

Cara memasak

1. Ubi kayu yang diparut, digaul rata dengan kelapa parut. Ramuan itu dimasukkan ke dalam bekas loyang dan dikukus selama 15 minit atau sehingga masak. Bila sejuk gulung dengan daun pisang atau plastik hingga padat.
2. Bersihkan ikan kayu dan sapu dengan garam dan sumbat bahagian perutnya dengan ramuan yang ditumbuk. Bakar di atas kayu api atau ketuhar hingga rangup.
3. Putu (ubi kayu) dipotong bulat dan dimakan bersama ikan bakar.

Nota:
Putu (ubi kayu) adalah sumber karbohidrat untuk kaum Suluk dan Bajau di Sabah. Ikan boleh juga dibelah belakang untuk mengisi sambal.

Berat satu hidangan: 280 g

~~~~~~~~~~~~~~~~

Putu (A Dish of the Suluk and Bajau Ethnic Groups)

Serves 5

Ingredients

1 kg taploca, grate and squeeze out the juice
60 g (1/2 cup) grated coconut
600 g kayu or tonggol fish
3 g (1/2 tsp) salt
banana leaves or plastic for wrapping tapioca
10 g (10) dried chillies
80 g (10) shallots
120 g (10 stalks) lemon grass
4 g (2 cm) fresh turmeric
20 g (4) garlic
} *pounded lightly*

Method

1. *Mix well the grated coconut together with the grated tapioca. Place on a tray and steam for 15 minutes or until cooked. When cool, roll the cooked tapioca (putu) tightly in the banana leaf or plastic.*
2. *Clean the fish and rub with salt. Stuff the pounded ingredients into the stomach of the fish and grill over a wooden fire or in the oven until crispy.*
3. *Slice the putu and serve with the grilled fish.*

Note:
Putu is the main carbohydrate source for the Suluk and Bajau ethnic groups in Sabah. The sambal can be stuffed into the fish by making a slit at the side.

Weight per serving: 280 g

KANDUNGAN NUTRIEN SETIAP HIDANGAN*: *NUTRITIONAL CONTENT PER SERVING:*	
Kalori/*Calorie*	399 kcal
Lemak/*Fat*	1.4 g
Protein/*Protein*	13.0 g
Kalsium/*Calcium*	130 mg
Kolesterol/*Cholesterol*	26 mg
Zat Besi/*Iron*	3.9 mg

Umai Ikan

Hidangan untuk 5 orang

Bahan-bahan

600 g ikan duai hitam/senangin/tenggiri/ kembong
200 g (8 – 10 biji) asam kelubi (asam paya), dihiris
50 g (4 biji) cili merah
60 g (8 biji) bawang merah
10 g (2 ulas) bawang putih
} ditumbuk halus
80 g (2 biji sederhana) bawang besar, dimayang
100 g (2 biji) limau nipis, diambil airnya
9 g (1 1/2 sudu teh) garam
20 g (5 sm) halia, dimayang
daun salad/timun sebagai hiasan

Cara memasak

1. Siang dan bersihkan ikan. Potong ikan untuk mengambil bahagian isinya sahaja.
2. Hiris nipis isi ikan. Gaul dengan air limau nipis.
3. Kemudian gaul dengan bahan-bahan yang ditumbuk dan hirisan asam kelubi.
4. Masukkan garam dan gaulkan. Hiaskan dengan daun salad/timun sebelum dihidangkan.

Nota:

1. *Resipi ini adalah sejenis makanan membuka selera atau lauk yang dimakan dengan nasi. Makanan asal dari suku kaum Melanau yang bermastautin di persisiran pantai utara Negeri Sarawak. Bagi mereka umai dimakan dengan bijian sagu, sejenis makanan yang diproses dari tepung sagu. Gunakan ikan yang segar sahaja.*
2. *Bahan unik yang digunakan di resipi ini ialah asam kelubi, sejenis tumbuhan seperti buah salak tetapi masam dan tumbuh di hutan.*
3. *Asam kelubi boleh diganti dengan belimbing buluh.*

Berat satu hidangan: 180 g

Fish Umai

Serves 5

Ingredients

600 g black duai fish/senangin/tenggiri/ kembong
200 g (8 – 10) asam kelubi (asam paya), sliced
50 g (4) red chillies
60 g (8) shallots
} *pounded finely*
10 g (2 pips) garlic
80 g (2 medium size) onion, sliced
100 g (2) lime, for juice
9 g (1 1/2 tsps) salt
20 g (5 cm) ginger, sliced
lettuce/cucumber for decoration

Method

1. *Clean the fish. Cut and retain flesh only.*
2. *Thinly slice the fish. Add in lime juice.*
3. *Mix it together with pounded ingredients and sliced asam kelubi.*
4. *Add salt and mix well. Decorate with lettuce/cucumber before serving.*

Note:

1. *This recipe serves as an appetizer or as a dish served with rice. It originated from the Melanau tribe residing along the beaches in northern Sarawak. Umai is taken with sago cereals, which is processed from sago flour. Use only fresh fish.*
2. *One of the unique ingredients from this region is the asam kelubi. This fruit is similar to buah salak, tastes sourish and is available only in the jungle.*
3. *Asam kelubi can be substituted with belimbing buluh.*

Weight per serving: 180 g

KANDUNGAN NUTRIEN SETIAP HIDANGAN*: *NUTRITIONAL CONTENT PER SERVING:*	Kalori/*Calorie* 144 kcal •	Lemak/*Fat* 2.5 g •	Protein/*Protein* 16.0 g
	Kalsium/*Calcium* 36 mg •	Kolesterol/*Cholesterol* 25 mg •	Zat Besi/*Iron* 1.9 mg

Botok Ikan

Hidangan untuk 5 orang

Bahan-bahan

1 kg (1 ekor) ikan tenggiri, tanpa kepala
100 g (1/4 biji) kelapa parut, ambil putihnya sahaja
10 g (8 – 10 biji) cili kering
100 g (10 biji) bawang merah
20 g (2 sm) kunyit hidup
100 g (4 batang) serai
5 g (1 sudu teh) garam
} ditumbuk halus
15 g (4 helai) pucuk daun mengkudu, dimayang halus
15 g (2 helai) daun kunyit, dimayang halus
beberapa helai daun mengkudu matang untuk membungkus

Cara memasak

1. Bersihkan ikan dan potong setebal 5 sm.
2. Ramas ikan dengan bahan-bahan yang ditumbuk, kelapa parut, daun kunyit mayang dan daun mengkudu mayang.
3. Bungkus di dalam daun mengkudu matang dan kukus sehingga masak – lebih kurang 30 minit.

Nota:

1. *Makanan asal dari suku kaum Melayu. Sesuai sebagai lauk untuk dimakan dengan nasi. Pada kebiasaannya ikan yang kurang segar di gunakan. Mungkin sebagai salah satu cara menggunakan bekalan ikan yang agak segar banyak semasa musim ikan dikalangan kaum Melayu nelayan.*
2. *Perubahan adalah dalam mengurangkan kegunaan kelapa sebanyak setengah dan ikan segar. Bahan unik adalah menggunakan daun mengkudu. Masakan ini tinggi protein dan serat serta zat lain dari pelbagai daun yang digunakan.*

Berat satu hidangan: 230 g

Fish Botok

Serves 5

Ingredients

1 kg (1) tenggiri fish, discard head
100 g (1/4) grated coconut, use only the white flesh
10 g (8 – 10) dried chillies
100 g (10) shallots
20 g (2 cm) fresh turmeric
100 g (4 stalks) lemon grass
5 g (1 tsp) salt
} *pounded finely*
15 g (4) mengkudu shoots, sliced finely
15 g (2) turmeric leaves, sliced finely
a few mengkudu leaves (mature only) for wrapping

Method

1. *Clean fish and cut to 5 cm thickness.*
2. *Rub fish with pounded ingredients, grated coconut, sliced turmeric leaves and sliced mengkudu shoots.*
3. *Wrap fish with the mengkudu leaves and steam for about 30 minutes until cooked.*

Note:

1. *An original dish from the Malays. Suitable as a dish served with rice. Normally, fish which is not fresh would be used. Probably this is one way of utilising fish which is abundant during the fishing season by the Malay fishermen.*
2. *The modification is in reducing half of the coconut used and fresh fish. The unique ingredient is the mengkudu leaves. This dish is high in protein, fibre and other nutrients from various leaves used.*

Weight per serving: 230 g

KANDUNGAN NUTRIEN SETIAP HIDANGAN*: *NUTRITIONAL CONTENT PER SERVING:*	Kalori/*Calorie* 202 Kcal • Lemak/*Fat* 3.7 g • Protein/*Protein* 31.0 g
	Kalsiurn/*Calcium* 56 mg • Kolesterol/*Cholesterol* 5 mg • Zat Besi/*Iron* 3.1 mg

KIRI: Umai Ikan • KANAN: Botok Ikan
LEFT: Fish Umai • RIGHT: Fish Botok

Masam Pedas Batang Keladi

Hidangan untuk 5 orang

Bahan-bahan

150 g (15) udang saiz sederhana, tanpa kepala dan usus, atau 150 g ikan selar
500 g (10) batang keladi
1 liter (4 cawan) air
10 g (7 keping) asam keping
18 g (3 sudu teh) garam
6 g (6 tangkai) daun kesom
4 g (1/2 sudu teh) belacan
6 g (6 biji) cili kering, tanpa tangkai dan biji
30 g (3 biji) bawang merah
} ditumbuk halus

Cara memasak

1. Kulit batang keladi dikupas dan dipotong 3 sm panjang, direbus dengan air panas sehingga lembut untuk menghilangkan getahnya. Bilas dengan air dan toskan.
2. Masak 4 cawan air sehingga mendidih. Masukkan bahan-bahan yang ditumbuk sehingga naik bau.
3. Masukkan udang, garam, asam keping dan kemudian batang keladi. Biarkan sehingga mendidih.
4. Akhir sekali masukkan daun kesom dan angkat untuk dihidang dengan nasi.

Berat satu hidangan: 290 g

Sour and Spicy Yam Stalks

Serves 5

Ingredients

150 g (15 medium size) prawns, without heads and entrails, or 150 g selar fish
500 g (10) yam stalks
1 litre (4 cups) water
10 g (7 pcs) dried tamarind
18 g (3 tsps) salt
6 g (6 stalks) kesom leaves
4 g (1/2 tsp) shrimp paste
6 g (6) dried chillies, remove stalk and seeds
30 g (3) shallots
} *pounded finely*

Method

1. *Remove the outer layer of the yam and cut into 3 cm length. Blanch in boiling water until soft to remove the latex. Rinse with water and drain well.*
2. *Boil 4 cups of water, add the pounded ingredients and cook until fragrant.*
3. *Add in the prawns, salt, dried tamarind and lastly the yam stalks. Leave to boil.*
4. *Add in the kesom leaves. Remove and serve with rice.*

Weight per serving: 290 g

KANDUNGAN NUTRIEN SETIAP HIDANGAN*: *NUTRITIONAL CONTENT PER SERVING:*	
Kalori/*Calorie*	5.7 kcal
Lemak/*Fat*	0.4 g
Protein/*Protein*	5.9 g
Kalsium/*Calcium*	146 mg
Kolesterol/*Cholesterol*	19 mg
Zat Besi/*Iron*	2.4 mg

Pucuk Ubi Kayu Masak Tumis

Hidangan untuk 5 orang

Bahan-bahan

500 g (35 pokok) pucuk ubi kayu, cuci dan dipotong
70 g (1 cawan) ikan bilis, dibuang kepala dan usus
30 g (3 ulas) bawang merah, dihiris
25 g (1 sudu makan) asam jawa
15 ml (2 sudu makan) air
} dibancuh dan ditapis
10 g (1 sudu makan) minyak sayuran

Cara

1. Bakar ikan bilis dalam ketuhar 170°C selama 30 minit sehingga rangup.
2. Rebus pucuk ubi kayu sehingga mendidih dan toskan.
3. Tumiskan bawang merah, kemudian masukkan ikan bilis.
4. Masukkan air asam jawa dan pucuk ubi kayu.
5. Angkat dan hidang bersama nasi.

Berat Hidangan: 170 g

Stir-fried Tapioca Shoots

Serves 5

Ingredients

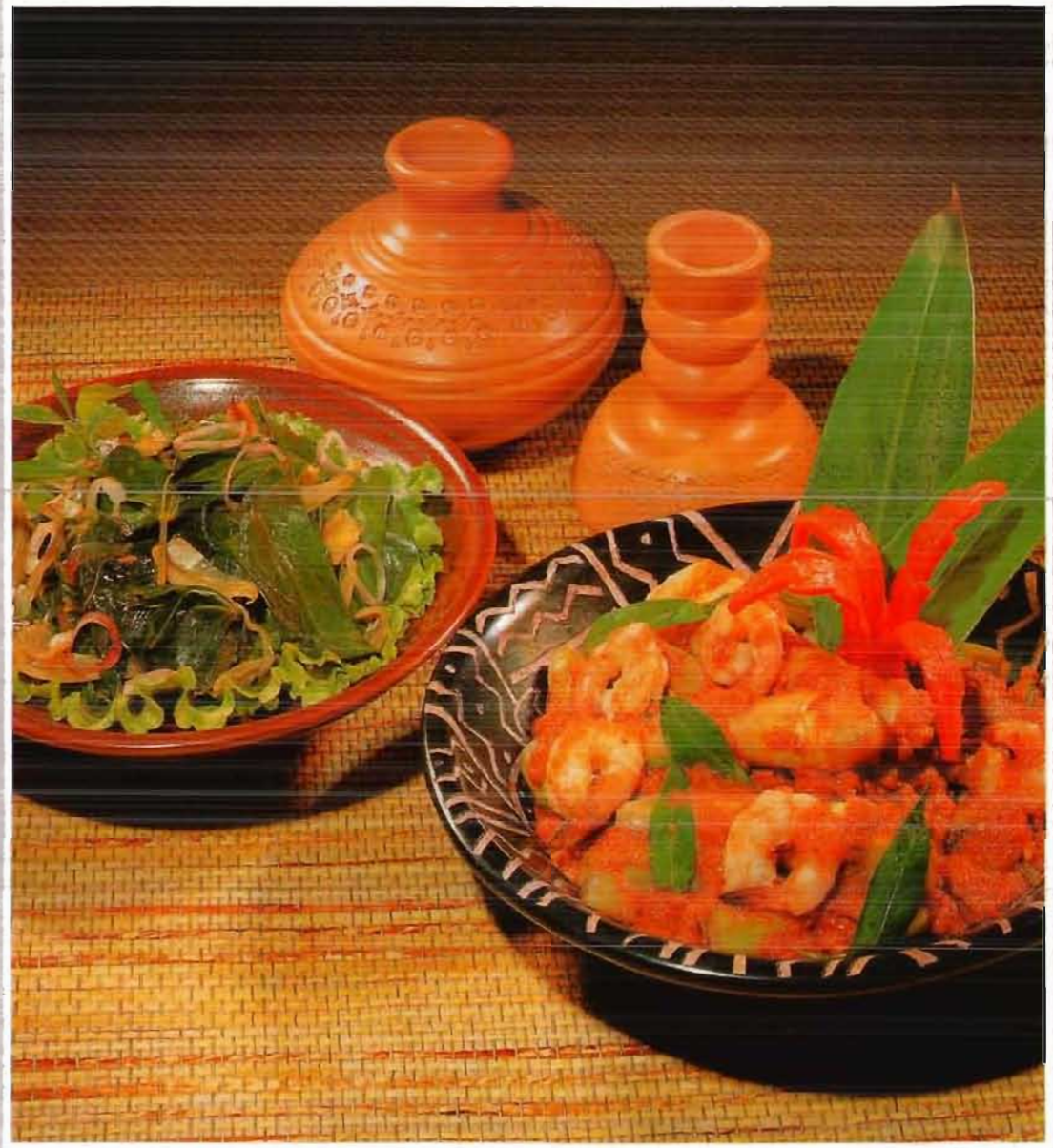
500 g (35 shoots) tapioca shoots, washed and cut
70 g (1 cup) anchovies, discard head and entrails
30 g (3) shallots, sliced } *mixed well and*
25 g (1 tbsp) tamarind paste } *sieved*
15 ml (2 tbsps) water
10 g (1 tbsp) vegetable oil

Method

1. *Grill anchovies in an oven at 170°C for 30 minutes until crispy.*
2. *Boil the tapioca shoots until cooked. Drain.*
3. *Stir-fry shallots and then add the anchovies.*
4. *Add the tamarind juice and the tapioca shoots.*
5. *Remove and serve with rice.*

Weight per serving: 170 g

KANDUNGAN NUTRIEN SETIAP HIDANGAN*: *NUTRITIONAL CONTENT PER SERVING:*	
Kalori/*Calorie*	107 kcal
Lemak/*Fat*	3.1 g
Protein/*Protein*	14.0 g
Kalsium/*Calcium*	237 mg
Kolesterol/*Cholesterol*	27 mg
Zat Besi/*Iron*	1.4 mg



KIRI: Pucuk Ubi Kayu Masak Tumis • KANAN: Masam Pedas Batang Keladi
LEFT: Stir-fried Topioca Shoots • RIGHT: Sour and Spicy Yam Stalks

Sup Manuk Om Kulobu (Sup Ayam dengan Labu Air)

Hidangan untuk 5 orang

Bahan bahan

600 g (5 ketul) ayam, tanpa kulit dan lemak
900 g labu air, dipotong 5 sm kiub
25 g (5 sm) halia, di hiris
1250 ml (5 cawan) air
9 g (1½ sudu teh) garam

Cara memasak

1. Masak air hingga mendidih. Masukkan halia, garam dan ayam. Biarkan mendidih dengan api sederhana selama 30 minit.
2. Masukkan labu air dan masak hingga labu air nampak jernih.
3. Hidang dengan nasi.

Berat satu hidangan (kuah, ayam dan labu air): 390 g

Chicken Soup with White Melon

Serves 5

Ingredients

600 g (5 pcs) chicken, without skin and fat
900 g white melon, cut to 5 cm cube
25 g (5 cm) ginger, sliced
1250 ml (5 cups) water
9 g (1 ½ tsps) salt

Method

1. *Heat water until boiled. Add in ginger slices, salt and chicken. Leave to boil over medium heat for 30 minutes.*
2. *Add in the white melon and cook until the melon appears translucent.*
3. *Serve with rice.*

Weight per serving (soup, chicken and melon): 390 g

KANDUNGAN NUTRIEN SETIAP HIDANGAN*: *NUTRITIONAL CONTENT PER SERVING:*	
Kalori/*Calorie*	188 kcal
Lemak/*Fat*	8.0 g
Protein/*Protein*	25.0 g
Kalsium/*Calcium*	22 mg
Kolesterol/*Cholesterol*	32 mg
Zat Besi/*Iron*	1.5 mg

Hinava Tongii-Tenggiri

(Jeruk Ikan Tenggiri)

Hidangan untuk 5 orang

Bahan-bahan

600 g (6 potong) ikan tenggiri
250 ml (1 cawan atau 10 biji limau nipis) jus limau nipis
60 g (4 sudu makan) biji bambangan, diparut
25 g (5 sm) halia, dihiris
60 g (6 biji) cili merah, dihiris
5 g (1 sudu teh) garam
100 g (10 biji) bawang merah, dihiris

Cara memasak

1. Ikan dibersihkan dan dibuang kesemua tulang dan isi perut. Potong kecil dan perap dengan garam selama satu minit dalam mangkuk.
2. Masukkan air limau nipis dan gaul hingga sebati.
3. Masukkan biji bambangan, cili merah, halia dan bawang.
4. Perap selama 10 minit dan hidangkan bersama nasi.

Nota:
Ikan mestilah segar untuk resipi ini. Biji bambangan didapati dari buah bambangan iaitu sejenis buah yang didapati di Sabah. Ia menambahkan haruman bagi resipi ini.

Berat satu hidangan: 200 g

Hinava Tongii-Tenggiri
(Pickled Tenggiri Fish)

Serves 5

Ingredients

600 g (6 slices) tenggiri fish
250 ml (1 cup or 10 limes) lime juice
60 g (4 tbsps) dried bambangan seed, grated
25 g (5 cm) ginger, sliced
60 (6) red chillies, sliced
5 g (1 tsp) salt
100 g (10) shallots, sliced

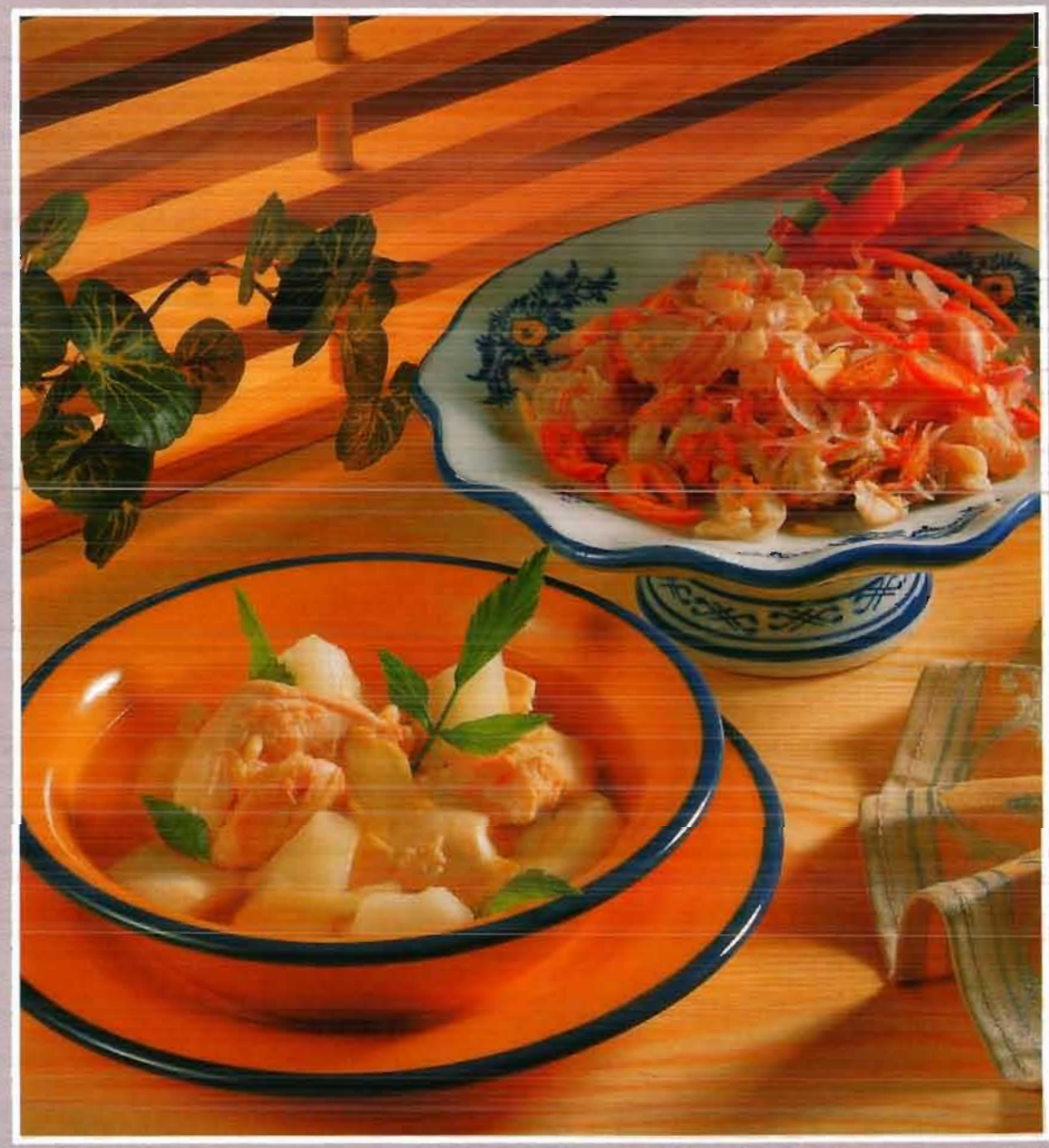
Method

1. *Clean the fish, remove all the bones and entrails. Slice into small pieces and marinate the fish with salt for 1 minute in a bowl.*
2. *Add in the lime juice and mix well with the fish.*
3. *Add in the bambangan seeds, chillies, ginger and shallots.*
4. *Leave aside for 10 minutes before serving with rice.*

Note:
The fish used in this recipe must be fresh. Bambangan seeds is from the fruit of the bambangan which is available in Sabah. This seed gives the dish its unique flavour.

Weight per serving: 200 g

KANDUNGAN NUTRIEN SETIAP HIDANGAN*: *NUTRITIONAL CONTENT PER SERVING*:	
Kalori/*Calorie*	159 kcal
Lemak/*Fat*	2.7 g
Protein/*Protein*	21 g
Kalsium/*Calcium*	73 mg
Kolesterol/*Cholesterol*	3.1 mg
Zat Besi/*Iron*	1.9 mg



ATAS: Hinava Tongii-Tenggiri • BAWAH: Sup Manuk Om Kulobu/Sup Ayam dengan Labu Air
TOP: Hinava Tongii-Tenggiri • BOTTOM: Chicken Soup with White Melon

Hinompuka

(Kuih Kukus Pais Ubi Kayu)

Hidangan untuk 10 orang

Bahan-bahan

1 kg ubi kayu, diparut
250 g (2 1/2 cawan) kelapa parut
120 g (1/2 cawan) gula
daun pisang
15 g (2 helai) daun pandan } untuk mendapat
125 ml (1/2 cawan) air } jus daun pandan

Cara memasak

1. Cuci daun pandan, potong kecil.
2. Tumbuk atau kisar daun pandan dengan sedikit air dan ambil jusnya. Tapis.
3. Campur ubi kayu, kelapa, gula dan jus pandan sehingga sebati.
4. Ambil 2 sudu makan adunan ini dan bungkus dalam daun pisang seperti membungkus lepat. Kukus dengan alat pengukus selama 30 – 45 minit.
5. Kueh ini boleh dihidang sebagai pencuci mulut atau snek.

Berat satu hidangan: 160 g

Hinompuka

(Steamed Tapioca in Banana Leaf)

Serves 10

Ingredients

1 kg tapioca, grated
250 g (2 1/2 cups) grated coconut
120 g (1/2 cup) sugar
banana leaf
15 g (2) screwpine leaves } *to obtain juice of*
125 ml (1/2 cup) water } *the leaves*

Method

1. *Wash screw pine leaves, cut into small pieces.*
2. *Pound or blend until fine with a little water, then squeeze out the juice. Sieve.*
3. *Mix well tapioca, grated coconut, sugar and screwpine juice.*
4. *Take 2 tbps of the mixture, flatten it with the back of a spoon to shape it and wrap with banana leaf. Steam for 30 – 45 minutes.*
5. *This can be served as a dessert or as a snack on its own.*

Weight per serving: 160 g

KANDUNGAN NUTRIEN SETIAP HIDANGAN*: *NUTRITIONAL CONTENT PER SERVING:*								
Kalori/*Calorie*	215 kcal	•	Lemak/*Fat*	0.6 g	•	Protein/*Protein*	1.1 g
Kalsium/*Calcium*	44 mg	•	Kolesterol/*Cholesterol*	0 mg	•	Zat Besi/*Iron*	1.4 mg

Hinompuka / *Hinompuka*

Tintutuk Mangga Om Bilis (Jeruk Mangga dan Ikan Bilis)

Hidangan untuk 5 orang

Bahan-bahan

250 g (2 biji) mangga muda
50 g (2 sudu makan) ikan bilis
50 g (5 biji) cili merah
3 g (1/2 sudu teh) garam

Cara memasak

1. Kupas kulit mangga, cuci dan belah dua. Kemudian tumbuk hingga halus.
2. Ikan bilis di bersihkan dan dicelur dalam air panas, toskan. Kemudian ditumbuk bersama-sama dengan cili merah.
3. Mangga muda, ikan bilis, cili dan garam digaul di dalam mangkuk hingga sebati.
4. Hidang bersama dengan nasi.

Berat satu hidangan: 50 g

Tintutuk Mangga Om Bilis (Pickled Mango and Anchovies)

Serves 5

Ingredients

250 g (2) raw mangoes
50 g (2 tbsps) anchovies
50 g (5) red chillies
3 g (1/2 tsp) salt

Method

1. *Remove the skin of the mangoes and cut into half. Wash and drain well. Pound till fine.*
2. *Pour hot water over the anchovies. Rinse and drain. Pound the anchovies together with the red chillies.*
3. *Mix well the pounded mangoes, anchovies with red chillies and salt.*
4. *Serve with white rice.*

Weight per serving: 50 g

KANDUNGAN NUTRIEN SETIAP HIDANGAN*: *NUTRITIONAL CONTENT PER SERVING:*	
Kalori/*Calorie*	52 kcal
Lemak/*Fat*	0.5 g
Protein/*Protein*	7.0 g
Kalsium/*Calcium*	58 mg
Kolesterol/*Cholesterol*	19 mg
Zat Besi/*Iron*	0.18 mg

Serunding Jantung Pisang

Hidangan untuk 5 orang

Bahan-bahan

20 g (3 ulas) bawang merah
10 g (2 ulas) bawang putih
3 g (4 biji) cili kering, tanpa tangkai dan biji
20 g (2 sudu makan) udang kering
} ditumbuk halus
1/2 kg (1 biji) jantung pisang
10 g (1 sudu makan) kelapa parut, untuk kerisik
10 g (1 sudu makan) minyak sayuran
3 g (1/2 sudu teh) garam
3 g (1/2 sudu teh) gula

Cara memasak

1. Jantung pisang dibersihkan, dibuang kulit-nya yang tua. Belah dua dan dihiris halus.
2. Ramaskan dengan garam sehingga lembut (kira-kira 5 minit). Basuh dan toskan.
3. Panaskan minyak di kuali dan tumis bahan-bahan yang telah ditumbuk halus sehingga naik bau. (Disyorkan menggunakan kuali yang tidak melekat)
4. Masukkan jantung pisang dan kacau hingga sedikit kering. Masukkan kerisik, garam dan gula.
5. Kacau lagi sehingga betul-betul garing, angkat dan hidangkan.

Berat satu hidangan: 90 g

Banana Bud Serunding

Serves 5

Ingredients

20 g (3) shallots
10 g (2 pips) garlic
3 g (4) dried chillies, discard stalks and seeds
20 g (2 tbsps) dried prawns
} *pounded finely*
1/2 kg (1) banana bud
10 g (1 tbsp) grated coconut, for kerisik
10 g (1 tbsp) vegetable oil
3 g (1/2 tsp) salt
3 g (1/2 tsp) sugar

Method

1. *Remove the old outer layers and clean the banana bud. Halve it and slice thinly.*
2. *Mix with salt and let it soak until soft (approximately 5 minutes). Wash and drain.*
3. *Heat up a kuali with oil and stir-fry the pounded ingredients until fragrant. (Non-stick pan is recommended)*

4. *Add in the shredded banana bud and stir until slightly dry. Add in the kerisik, salt and sugar.*
5. *Stir well until dry, remove and serve.*

Weight per serving: 90 g

KANDUNGAN NUTRIEN SETIAP HIDANGAN*: *NUTRITIONAL CONTENT PER SERVING:*	
Kalori/*Calorie*	61 kcal
Lemak/*Fat*	2.7 g
Protein/*Protein*	3.4 g
Kalsium/*Calcium*	55 mg
Kolesterol/*Cholesterol*	13 mg
Zat Besi/*Iron*	1.9 mg

ATAS: Seruuding Jantung Pisang • BAWAH: Tintutuk Mangga Om Bilis (Jeruk Mangga dan Ikan Bilis)
TOP: Banana Bud Serunding • BOTTOM: Tintutuk Mangga Om Bilis (Pickled Mango & Anchovies)

Laksa Sarawak

Hidangan untuk 10 orang

Bahan-bahan

100 g kelapa parut, ambil santan 1 liter
200 g mee hoon, rendam dengan air sejuk selama 15 minit
100 g isi ayam, direbus dan diracik halus
100 g taugeh, dicelur
200 g udang, tanpa kepala dan kulit
2 biji telur, digoreng dadar, gulung dan dihiris
20 g (1 ikat) daun ketumbar
250 g (1 biji) timun } diracik seperti daun rampai
250 g daun salad (bulat) }
20 g (4 keping) asam keping
9 g (1 1/2 sudu teh) garam
500 ml (2 cawan) air

Bahan membuat rempah laksa (dikisar)

20 g (2 ulas) bawang putih
50 g (6 ulas) bawang merah
60 g belacan
10 g (1sm) lengkuas
15 g (4 biji) buah keras
30 g (26 tangkai) cili kering, dibuang biji dan rendam
20 g (2 batang) serai
20 g (2 sudu makan) minyak sayuran
30 g kacang tanah, digoreng tanpa minyak dan ditumbuk kasar

Cara memasak

1. Didihkan 2 cawan air untuk merebus ayam dan udang. Apabila ayam dan udang sudah masak, angkat dan carik-carikkan isi ayam. Air rebusan ditapis untuk digunakan kemudian.
2. Sementara itu, didihkan air untuk mencelur mee hoon dan taugeh. Celur mee hoon dengan air panas dan toskan. Celurkan taugeh dan pastikan ianya masih rangup.

Cara menyediakan kuah laksa

1. Panaskan minyak, tumis bahan-bahan yang telah dikisar sehingga ianya betul masak.
2. Tuangkan santan serta asam keping. Kuah perlu sentiasa dikacau supaya tidak pecah minyak.
3. Tambahkan garam dan kacang tanah. Setelah kuah mendidih, masukkan air rebusan ayam dan biarkan mendidih semula.
4. Angkat dan hidang bersama mee hoon ketika masih panas.

Cara menghidang

1. Masukkan sedikit mee hoon ke dalam mangkuk. Tambahkan sedikit taugeh, daun salad, timun, udang, ayam dan telur.
2. Masukkan kuah laksa. Tabur daun ketumbar diatasnya – jika suka.
3. Boleh dimakan bersama sambal belacan dan limau kasturi.

Berat satu hidangan: 200 g

Sarawak Laksa

Serves 10

Ingredients

100 g grated coconut, to extract 1 litre of coconut milk
200 g mee hoon, soaked in cold water for 15 minutes
100 g chicken meat, boiled and shredded
100 g beansprout, blanched
200 g prawn, without head and shell
2 eggs, beaten and cooked omelette, cut into strips
20 g (1 bunch) coriander leaves
250 g (1) cucumber } *shredded*
250 g salad leaf (round) }
20 g (4 pcs) dried tamarind
9 g (1 1/2 tsps) salt
500 ml (2 cups) water

Ingredients for laksa spice (blended)

20 g (2 pips) garlic
50 g (6) shallots
60 g shrimp paste
10 g (1cm) lengkuas
15 g (4) candlenut
30 g (26) dried chillies, remove seeds and soaked
20 g (2 stalks) lemon grass
20 g (2 tbsps) vegetable oil
30 g groundnuts, fried without oil and pounded coarsely

KANDUNGAN NUTRIEN SETIAP HIDANGAN*: *NUTRITIONAL CONTENT PER SERVING:*								
Kalori/*Calorie*	463 kcal	•	Lemak/*Fat*	33.5 g	•	Protein/*Protein*	15.5 g
Kalsium/*Calcium*	165 mg	•	Kolesterol/*Cholesterol*	63 mg	•	Zat Besi/*Iron*	3.5 mg

Method

1. *Boil 2 cups of water to cook the chicken meat and prawns. Once cooked, remove and shred the chicken meat. Sieve and retain the stock.*
2. *Boil water to blanch the mee hoon and beansprout. Blanch the meehoon and drain. Blanch the beansprout and ensure it remains crisp.*

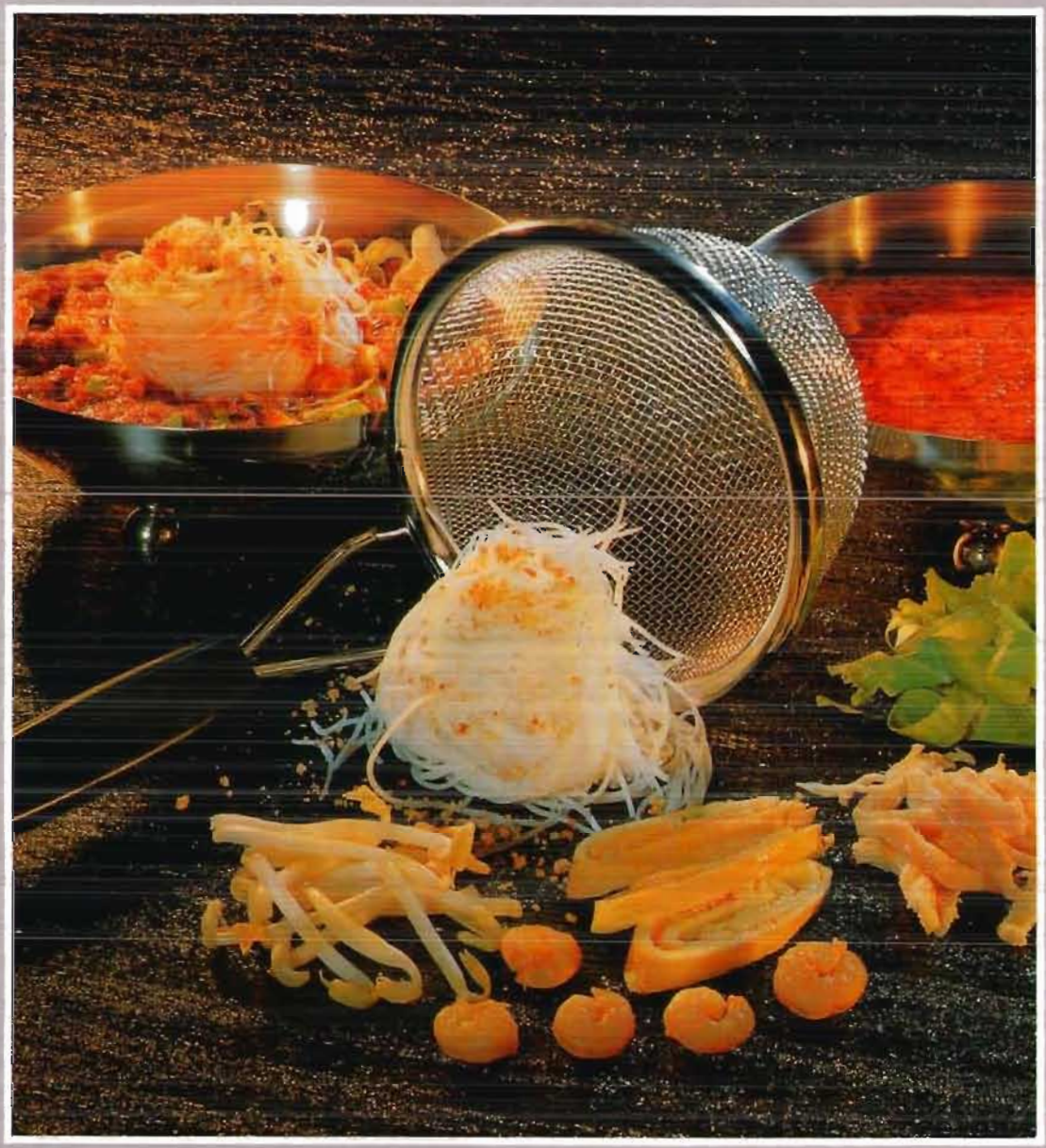
To make laksa gravy

1. *Heat oil and stir-fry grounded ingredients until cooked.*
2. *Add coconut milk together with dried tamarind. Stir continously the gravy to avoid breaking the oil.*
3. *Add salt and the pounded groundnuts. Once the gravy boils, add in the chicken stock and leave to boil again.*
4. *Remove and serve with mee hoon while still hot.*

To Serve

1. *Add a small portion of mee hoon into a bowl. Add a small amount of beansprout, salad leaves, cucumber, prawn, shredded chicken and egg strips.*
2. *Scoop the gravy into the bowl. Garnish with coriander leaves.*
3. *Can be taken with sambal belacan and lime.*

Weight per serving: 200 g



Laksa Sarawak / ***Sarawak Laksa***

Tebaloi

Hidangan untuk 5 orang

Bahan-bahan

250 g tepung sagu
40 g (1 biji) telur
80 g (8 sudu makan) gula halus
200 g (1/2 biji) kelapa parut
1 sudu teh pewarna kuning, jika perlu
beberapa helai daun pisang

Cara memasak

1. Pukul telur dengan gula hingga hancur. Masukkan pewarna kuning dan gaul rata.
2. Masukkan kelapa parut dan tepung sagu ke dalam adunan. Kacau hingga sebati.
3. Tuangkan adunan ke atas daun pisang dan ratakan sehingga membentuk lapisan yang nipis. Masak dalam ketuhar suhunya 280°C.
4. Apabila lapisan tebaloi setengah masak, keluarkan dari ketuhar. Asingkan tebaloi dari daun pisang.
5. Potong mengikut saiz yang diingini dan bakar semula dalam dulang pembakar. Bakar sehingga masak iaitu bewarna perang kekuningan.
6. Angkat dan sejukkan. Simpan dalam bekas kedap udara.

Nota:

1. *Makanan asal dari kaum Melanau. Sesuai untuk makanan snek atau minum petang.*
2. *Resipi ini menghasilkan 20 keping tebaloi berukuran 7 sm x 9 sm.*
3. *Pengubahsuaian adalah dibuat dalam mengurangi kandungan telur ayam, gula dan kelapa parut dari resipi asal.*

Berat satu hidangan: 90 g

Tebaloi

Serves 5

Ingredients

250 g sago flour
40 g (1) egg
80 g (8 tbsps) castor sugar
200 g (1/2) grated coconut
1 tsp yellow food colouring, if desired
a few banana leaves

Method

1. *Beat egg and sugar until fine. Add in yellow food colouring and mix well.*
2. *Add grated coconut and sago flour into the mixture. Mix well.*
3. *Pour mixture onto the banana leaf and level it thinly. Bake in an oven at 280°C.*
4. *When the tebaloi layer is half cooked, remove from oven. Separate the tebaloi from the banana leaf.*
5. *Cut into require size and bake again until it is fully cooked or golden brown.*
6. *Remove and cool. Store in an air tight container.*

Note:

1. *This is an original recipe from the Melanau tribe. Suitable as a snack or during tea break.*
2. *This recipe results in 20 pieces of tebaloi measuring 7 cm x 9 cm.*
3. *The modification from the original recipe is in reducing the amounrt of egg, sugar and grated coconut.*

Weight per serving: 90 g

KANDUNGAN NUTRIEN SETIAP HIDANGAN*: *NUTRITIONAL CONTENT PER SERVING:*	
Kalori/*Calorie*	265 kcal
Lemak/*Fat*	1.4 g
Protein/*Protein*	1.4 g
Kalsium/*Calcium*	17 mg
Kolesterol/*Cholesterol*	28 mg
Zat Besi/*Iron*	1.5 mg

Celorot

Hidangan untuk 5 orang

Bahan-bahan

50 g tepung beras
50 g gula nipah/gula kabung, dipotong kecil
100 g (1/4 biji) kelapa parut, dlambil santan 300 ml, kemudian masak atas api sederhana panas
50 ml air
beberapa helai daun nipah/daun kelapa untuk membuat kelongsong celorot

Cara memasak

1. Gaul tepung beras dan gula nipah dengan air supaya menjadi adunan.
2. Masukkan santan kedalam adunan di atas dan kacau di atas api yang perlahan sehingga cukup pekat.
3. Kemudian masukkan adunan ke dalam kelongsong celorot dan kukus selama 30 minit.

Nota:

1. *Makanan ini berasal dari suku kaum Melayu. Sesuai sebagai sarapan, minum pagi/petang.*
2. *Resipi ini menghasilkan 7 – 9 keping kelongsong celorot berukuran panjang 15 sm, diameter 3 sm dengan purata berat 80 g setiap kelongsong.*
3. *Bahan unik yang digunakan adalah gula nipah yang diproses dari palma nipah, dan daun nipah dari pokok yang sama.*
4. *Pengubahsuaian adalah dalam mengurangkan kandungan gula nipah dan santan kelapa.*

Berat satu hidangan: 65 g

Celorot

Serves 5

Ingredients

50 g rice flour
50 g palm sugar, cut into small pieces
100 g (1/4) grated coconut, extract 300 ml of coconut milk and boil over medium heat
50 ml water
a few palm/coconut leaves for celorot casing

Method

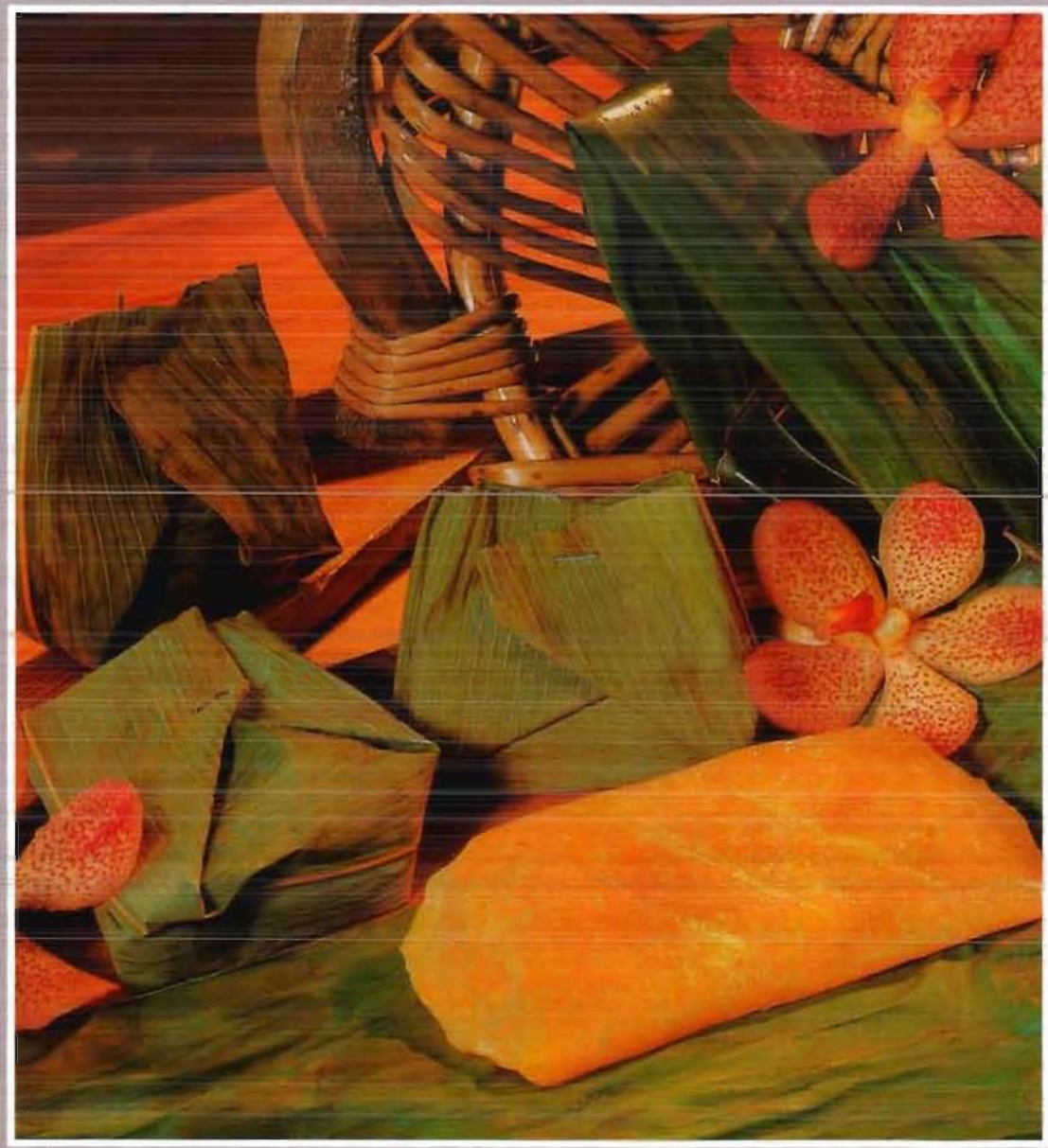
1. *Combine rice flour and palm sugar with water to a mixture.*
2. *Add coconut milk to the mixture, stir over slow fire until mixture is quite thick.*
3. *Pour mixture into the celorot casing and steam for 30 minutes.*

Note:

1. *This recipe originated from the Malays. Suitable for breakfast, morning or afternoon tea break.*
2. *This recipe makes 7 – 9 pieces of celorot casing measuring 15 cm in length, 3 cm diameter and weighing around 80 g per casing.*
3. *The unique ingredient used is palm sugar which is processed from palm and leaves of the same tree.*
4. *The modification here is reducing the amount of sugar and coconut milk.*

Weight per serving: 65 g

KANDUNGAN NUTRIEN SETIAP HIDANGAN*: *NUTRITIONAL CONTENT PER SERVING:*	
Kalori/*Calorie*	233 kcal
Lemak/*Fat*	16.0 g
Protein/*Protein*	2.2 g
Kalsium/*Calcium*	11.0 mg
Kolesterol/*Cholesterol*	0 mg
Zat Besi/*Iron*	1.8 mg



KIRI: Celorot • KANAN: Tebaloi
LEFT: Celorot • RIGHT: Tebaloi

Lampiran *Appendix*

Carta Kandungan Zat Dalam Makanan

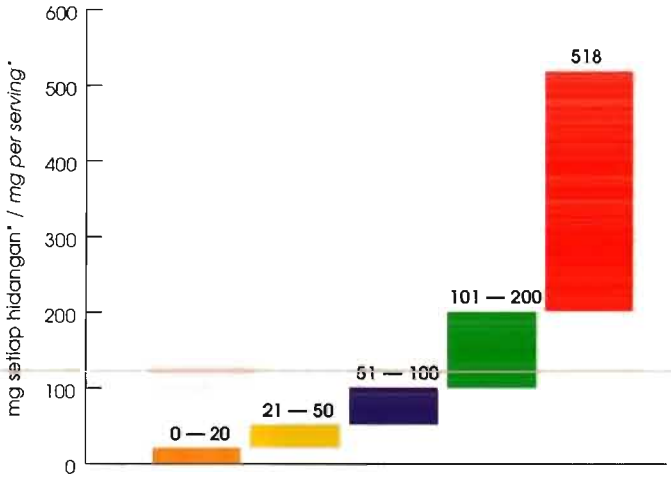
Nutritional Content Charts of Foods

SUMBANGAN INSTITUTE PENYELIDIKAN PERUBATAN

Dr Tee E Siong & Khor Swan Choo

Kandungan kolesterol dalam makanan yang dimasak

Cholesterol content of cooked food



Mi goreng India
Indian fried mee

Kueh tiau goreng dengan kerang/Nasi goreng Cina/Dosai dengan telur/ Mi goreng Hokkien/Kueh tiau goreng Kantonis
Fried kueh tiau with cockles/Chinese fried rice/Dosai with egg/Hokkien fried mee/Cantonese fried kueh tiau

Satay/Kuih pau daging (besar)/Rendang hati/Nasi briyani
Satay/Meat dumpling (big)/Liver rendang/Nasi briyani

Kari laksa/Nasi ayam/Kari kambing/Nasi 'char siew'/Sambal udang/Sosej Cina/Nasi lemak
Curry laksa/Chicken rice/Mutton curry/'Char siew' rice/Prawn sambal/ Chinese sausage/Nasi lemak

Lor mai kai (pulut dengan ayam)/Kuih pau daging (kecil)/Thairuvoddai/ Boli/Dosai
Lor mai kai (glutinous rice with chicken)/Meat dumpling (small)/ Thairuvaddai/Boli/Dosai

Sumber/*Source:*
Tee ES, Ng TKW & Chong YH(1979). Cholesterol content and fatty acid composition of some Malaysian foods. Med J Mal 33:334-336.

*Berat setiap hidangan diberikan dalam jadual yang berikutan
**Weight of each serving is listed in the following table*

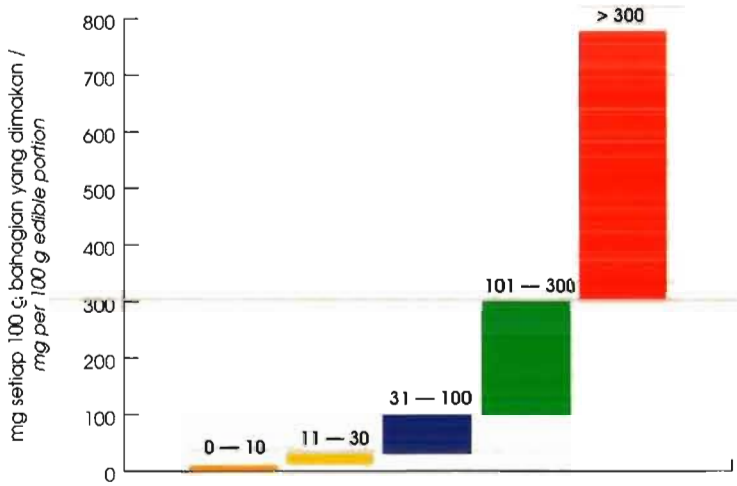
Berat hidangan makanan yang dimasak mengikut kategori kandungan kolesterol

Serving size of cooked food according to cholesterol content

Makanan Foods	Hidangan Serving size	Berat (g) Weight (g)
Tinggi / High (> 200 mg)		
Mi goreng India/*Indian fried mee*	1 pinggan/*1 plate*	325
Tinggi / High (101 – 200 mg)		
Kueh tiau goreng dengan kerang/ *Fried kueh tiau with cockles*	1 pinggan/*1 plate*	300
Nasi goreng Cina/*Chinese fried rice*	1 pinggan/*1 plate*	392
Dosai dengan telur/*Dosai with egg*	1 keping/*1 piece*	195
Mi goreng Hokkien/*Hokkien fried noodles*	1 pinggan/*1 plate*	751
Kueh tiau goreng Kantonis/*Cantonese fried kueh tiau*	1 pinggan/*1 plate*	662
Sederhana / Medium (51 – 100 mg)		
Satay/*Satay*	5 cucuk/*5 sticks*	177
Kuih pau daging (besar)/*Meat dumpling (big)*	1 biji/*1 piece*	196
Rendang hati/*Liver rendang*	1 pinggan kecil/*1 small plate*	35
Nasi briyani/*Nasi Briyani*	1 pinggan/*1 plate*	457
Rendah / Low (21 – 50 mg)		
Kari laksa/*Curry laksa*	1 mangkuk/*1 bowl*	650
Nasi ayam/*Chicken rice*	1 pinggan/*1 plate*	315
Kari kambing/*Mutton curry*	1 pinggan/*1 plate*	80
Nasi 'char siew'/*'Char siew' rice*	1 pinggan/*1 plate*	329
Sambal udang/*Prawn sambal*	1 pinggan kecil/*1 small plate*	40
Sosej Cina/*Chinese sausage*	1 biji/*1 piece*	42
Nasi lemak/*Nasi lemak*	1 pinggan/*1 plate*	306
Sangat rendah / Very low (0 – 20 mg)		
Lor mai kai (pulut dengan ayam)/*Lor mai kai (glutinous rice with chicken)*	1 mangkuk kecil/*1 small bowl*	173
Kuih pau daging (kecil)/*Meat dumpling (small)*	1 biji/*1 whole*	75
Thairuvaddai/*Thairuvaddai*	1 biji/*1 piece*	164
Boli/*Boli*	1 keping/*1 piece*	84
Dosai/*Dosai*	1 keping/*1 piece*	80

Kandungan kolesterol dalam makanan mentah

Cholesterol content in raw food



Sangat tinggi – Otok/ Telur (itik, ayam dan puyuh)
Very high *– Brain/Egg (duck, chicken and quail)*

Tinggi – Hati/Udang/Sotong/Mentega/Ketam
High *– Liver/Whole prawn/Cuttlefish/Butter/Crab meat*

Sederhana – Ayam/Daging kombing/Daging babi/Daging lembu/Sosej/Keju
Medium *– Chicken/Mutton/Pork/Beef/Sausage/Cheese*

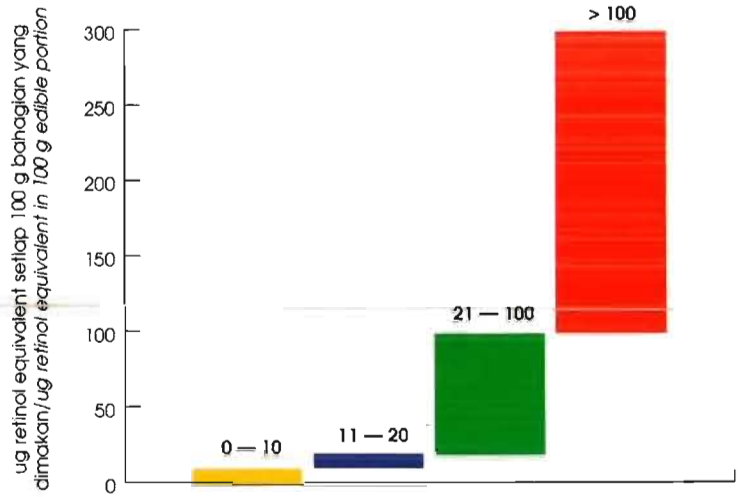
Rendah – Ikan/Susu segar
Low *– Fish/Fresh milk*

Sangat rendah – Sayur-sayuron/Buah-buahan
Very low *– Vegetables/Fruits*

Sumber/*Source:*
Tee ES, Ng TKW & Chong YH (1979).
Cholesterol content and fatty acid composition of some Malaysian foods.
Med J Mal 33:334-336.

Kandungan vitamin A dalam sayur-sayuran

Sources of vitamin A in vegetables



Sangat tinggi – Daun turi/Cekur manis/Daun kari/Labak merah/Daun kelor
Very high *– Sesbania/Cekur manis/Curry leaves/ Carrot/Drumstick leaves*

Tinggi – *Kau-kei*/Pucuk ubi kayu/Bayam merah/Cemperai/Daun pudina/*Kai-lan*/Remayong/ *Kucai*/Bayam/Ketumbar/Mengkudu/*Pak-coy*
High *– Wolfberry leaves/Tapioca shoots/Red spinach/Cemperai/Mint leaves/Chinese kale/ Ceylon spinach/Chinese chives/Spinach/Coriander leaves/Mengkudu/Chinese cabbage*

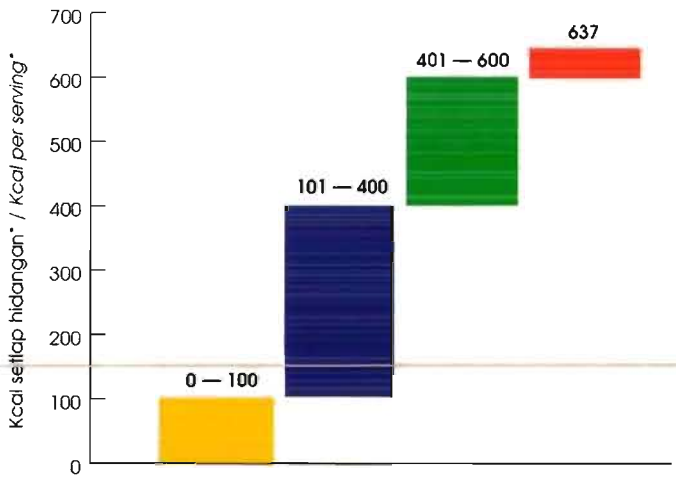
Sederhana – Sawi/Lada merah/Kangkung/ Pucuk betik/Pucuk janggus/Daun bawang/Labu merah/Pucuk paku
Medium *– Chinese mustard leaves/Red chilli/Swamp cabbage/Papaya shoots/Cashew leaves/Spring onion/Pumpkin/Fern shoots*

Rendah – Kacang panjang/Kacang botol/Lada hijau/Tomato/Kacang buncis/Daun salad/ Batang keladi
Low *– String bean/Four-angled bean/Green chilli/Tomato/French bean/Lettuce/Yam stalks*

Sumber/*Source:*
Tee ES & Lim CL (1991).
Carotenoid composition and content of Malaysian vegetables and fruits by the AOAC and HPLC methods.
Food Chemistry 41: 309-339

Kandungan kalori bagi makanan terpilih

Calorie content of selected dishes and meals



Nasi goreng (dengan telur, ayam dan sayur)
Fried rice (with egg, chicken and vegetable)

Mi bandung (berasaskan bijirin & nasi)/Nasi dagang/Nasi briyani/Nasi minyak/Mi kari
Noodles, Bandung style (wheat- and rice-based)/Nasi dagang/Nasi briyani/Oily rice/Curry noodles

Nasi lemak/Mi sup/Roti telur/Kueh tiau/Mi hoon goreng/Mi goreng/Roti canai/Capati/Nasi ayam/Rawadosai/Putu bambu/Dosai
Nasi lemak/Mee soup/Roti telur/Fried noodles/Roti canai/Capati/Chicken rice/Rawadosai/Putu bambu/Dosai

Idlii/Putu mayam
Idlii/Putu mayam

Sumber/Source:
Tee ES, Mohd Ismail N, Mohd Nasir A, Khatijah I (1997). Komposisi Zat Dalam Makanan Malaysia./ Nutrient Composition of Malaysian Foods Institute for Medical Research.

*Berat setiap hidangan dibenkan dalam jadual yang berikutan
Weight of each serving is listed in the following table

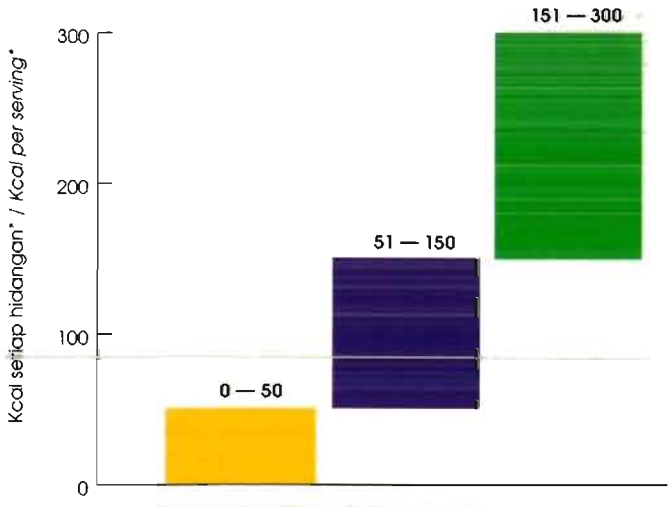
Berat hidangan makanan terpilih mengikut kategori kandungan kalori

Serving size of selected cooked food according to calorie content

Makanan Foods	Hidangan Serving size	Berat (g) Weight (g)
Sangat tinggi / *Very high* (> 600 kcal)		
Nasi goreng (dengan telur, ayam dan sayur)/ *Fried rice (with egg, chicken and vegetable)*	1 pinggan/*1 plate*	330
Tinggi / *High* (401 – 600 kcal)		
Mi bandung/*Bandung noodles*	1 mangkuk/*1 bowl*	450
Kueh tiau bandung/*Kueh tiau bandung*	1 mangkuk/*1 bowl*	450
Mi kari/*Curry mee*	1 mangkuk/*1 bowl*	410
Nasi dagang/*Nasi dagang*	1 pinggan/*1 plate*	250
Mi hoon bandung/*Mee hoon bandung*	1 mangkuk/*1 bowl*	450
Nasi briyani, nasi sahaja/*Nasi briyani, rice only*	1 pinggan/*1 plate*	245
Nasi minyak/*Oily rice*	1 pinggan/*1 plate*	245
Sederhana / *Medium* (101 – 400 kcal)		
Nasi lemak/*Nasi lemak*	1 pinggan/*1 plate*	230
Mi sup/*Mee soup*	1 mangkuk/*1 bowl*	563
Roti telur/*Roti telur*	1 keping/*1 piece*	135
Kueh tiau goreng/*Fried kueh tiau*	1 pinggan/*1 plate*	170
Roti canai/*Roti canai*	1 keping/*1 piece*	95
Capati/*Capati*	1 keping/*1 piece*	100
Mi hoon goreng/*Fried mee hoon*	1 pinggan/*1 plate*	170
Mi goreng/*Fried mee*	1 pinggan/*1 plate*	170
Nasi ayam/*Chicken rice*	1 pinggan/*1 plate*	250
Rawadosai/*Rawadosai*	1 keping/*1 piece*	85
Putu bambu/*Putu bambu*	1 keping/*1 piece*	66
Dosai/*Dosai*	1 keping/*1 piece*	80
Rendah / *Low* (0 – 100 kcal)		
Idlii/*Idlii*	1 keping/*1 piece*	75
Putu mayam/*Putu mayam*	1 keping/*1 piece*	50

Kandungan kalori kuih tradisional: berasaskan tepung gandum

Calorie content of traditional kuih: wheat flour-based



Yau-car-kue/ Kuih apam balik/Donat/Ham-chi-peng/Kuih apam gula hangus/ Kesari/Kuih pau ayam & kacang merah
Yau-car-kue/Kuih apam balik/Doughnut/Ham-chi-peng/Kuih apam gula hangus/ Kesari/Chicken dumpling & red bean dumpling

Halwa/Cucur udang/Kuih ketayap/Karipap/Kuih keria/Kuih lidah kucing/ Kuih apam
Halwa/Cucur udang/Kuih ketayap/Curry puff/ Kuih keria/Kuih lidah kucing/Kuih apam

Karipap mini/Baulu cermai/Kuih tat nenas/Kuih bawang/Kuih kapit
Mini curry puff/Baulu cermai/Pineapple tart/Kuih bawang/Kuih kapit

Sumber/*Source:*
Tee ES, Mohd Ismail N, Mohd Nasir A, Khatijah I (1997) Kompasisi Zat Dalam Makanan Malaysia./ Nutrient Composition of Malaysian Foods Institute for Medical Research

*Berat setiap hidangan diberikan dalam jadual yang berikutan
**Weight of each serving is listed in the following table*

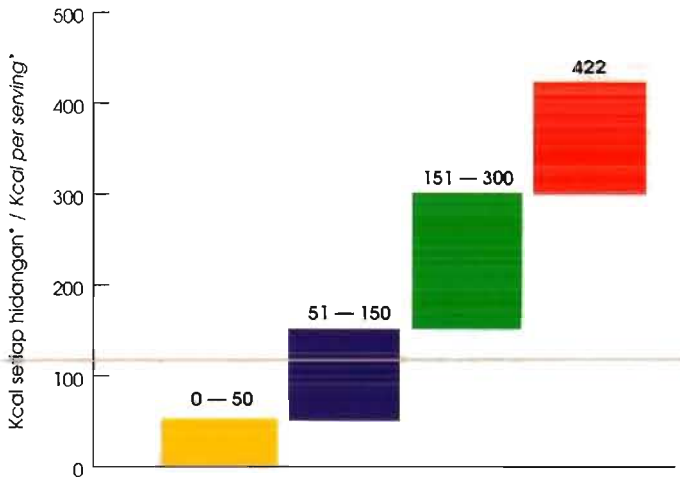
Berat hidangan kuih tradisional (berasaskan tepung gandum) mengikut kandungan kalori

Serving size of traditional kuih (wheat-flour based) according to calorie content

Makanan Foods	Hidangan Serving size	Berat (g) Weight (g)
Tinggi / *High* (151 – 300 kcal)		
Yau-car-kue/ *Yau-car-kue*	1 biji/*1 piece*	70
Kuih apam balik/*Kuih apam balik*	1 keping/*1 piece*	115
Donat/*Doughnut*	1 biji/*1 piece*	75
Ham-chi-peng/*Ham-chi-peng*	1 keping/*1 piece*	75
Kuih pau kacang merah/*Red bean dumpling*	1 biji/*1 piece*	80
Kuih pau ayam/*Chicken dumpling*	1 biji/*1 piece*	85
Kesari/*Kesari*	1 keping/*1 piece*	60
Kuih apam gula hangus/*Kuih apam gula hangus*	1 keping/*1 piece*	50
Sederhana / *Medium* (51 – 150 kcal)		
Halwa/*Halwa*	1 keping/*1 piece*	50
Cucur udang/*Cucur udang*	1 biji/*1 piece*	54
Kuih ketayap/*Kuih ketayap*	1 biji/*1 piece*	65
Karipap/*Curry puff*	1 biji/*1 piece*	40
Kuih keria/*Kuih keria*	1 biji/*1 piece*	38
Kuih lidah kucing/*Kuih lidah kucing*	1 keping/*1 piece*	14
Kuih apam/*Kuih apam*	1 keping/*1 piece*	27
Rendah / *Low* (0 – 50 kcal)		
Karipap mini/*Mini curry puff*	1 biji/*1 piece*	8
Baulu cermai/*Baulu cermai*	1 biji/*1 piece*	6
Kuih tat nenas/*Pineapple tart*	1 keping/*1 piece*	5
Kuih bawang/*Kuih bawang*	1 keping/*1 piece*	4
Kuih kapit/*Kuih kapit*	1 keping/*1 piece*	4

Kandungan kalori kuih tradisional: berasaskan nasi dan tepung beras

Calorie content of traditional kuih: rice and rice flour-based



Lor-mai-fan (pulut dengan kacang)
Lor-mai-fan (glutinous rice with peanuts)

Tepung bungkus/Bidaran/Kuih bom/Kuih sri muka/Bingka tepung beras/Pulut panggang/Kuih kaci/Kuih kasui
Tepung bungkus/Bidaron/Kuih bom/Kuih sri muka/Bingka tepung beras/Pulut panggang/Kuih kaci/Kuih kasui

Tapai pulut/Kuih lapis/Kuih lompang/Rempeyek/Kuih bakul/Dodol/Wajik
Tapai pulut/Kuih lapis/Kuih lompang/Rempeyek/Kuih bakul/Dodol/Wajik

Kuih karas/Kuih buah Melaka/Kuih buah rotan
Kuih karas/Kuih buah Melaka/Kuih buah rotan

Sumber:
Tee ES, Mohd Ismail N, Mohd Nasir A, Khatijah I (1997)
Komposisi Zat Dalam Makanan Malaysia./
Nutrient composition of Malaysian Foods
Institute for Medical Research

**Berat setiap hidangan diberikan dalam jadual yang berikutan*
**Weight of each serving is listed in the following table*

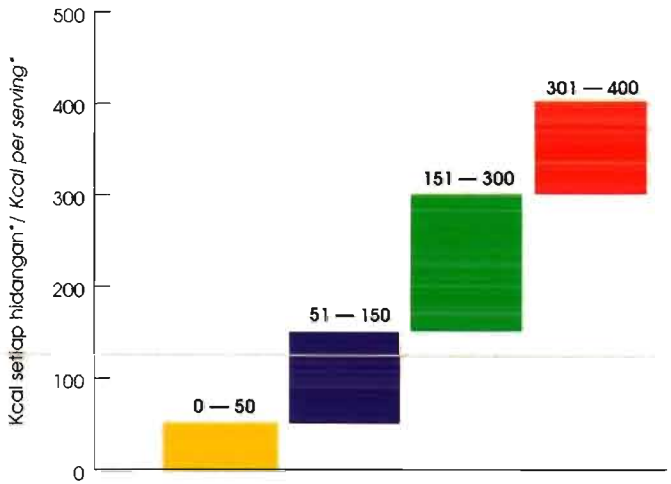
Berat hidangan makanan terpilih mengikut kategori kandungan kalori

Serving size of selected cooked food according to calorie content

Makanan Foods	Hidangan Serving size	Berat (g) Weight (g)
Sangat Tinggi / *Very high* (>300 kcal)		
Lor-mai-fan (pulut dengan kacang)/ Lor-mai-fan (glutinous rice with peanuts)	1 mangkuk kecil/ *1 small bowl*	585
Tinggi / *High* (151 – 300 kcal)		
Tepung bungkus/*Tepung bungkus*	1 biji/ *1 piece*	85
Bidaran/*Bidaran*	1 keping/ *1 piece*	69
Kuih bom/*Kuih bom*	1 biji/ *1 piece*	63
Kuih sri muka/*Kuih sri muka*	1 keping/ *1 piece*	99
Bingka tepung beras/*Bingka tepung beras*	1 keping/ *1 piece*	100
Pulut panggang/*Pulut panggang*	1 biji/ *1 piece*	83
Kuih koci pulut putih/*Kuih koci with white glutinous rice*	1 biji/ *1 piece*	82
Kuih kasui/*Kuih kasui*	1 keping/ *1 piece*	103
Kuih koci pulut hitam/*Kuih koci with black glutinous rice*	1 biji/ *1 piece*	82
Sederhana / *Medium* (51 – 150 kcal)		
Tapai pulut/*Tapai pulut*	1 biji/ *1 piece*	80
Kuih lapis/*Kuih lapis*	1 keping/ *1 piece*	87
Kuih lompang/*Kuih lompang*	1 biji/ *1 piece*	86
Rempeyek/*Rempeyek*	1 keping/ *1 piece*	15
Kuih bakul/*Kuih bakul*	1 biji/ *1 piece*	25
Dodol/*Dodol*	1 biji/ *1 piece*	22
Wajik/*Wajik*	1 keping/ *1 piece*	23
Rendah / *Low* (0 – 50 kcal)		
Kuih karas/*Kuih karas*	1 keping/ *1 piece*	8
Kuih buah Melaka/*Kuih buah Melaka*	1 biji/ *1 piece*	15
Kuih buah rotan/*Kuih buah rotan*	1 biji/ *1 piece*	3

Kandungan kalori kuih tradisional lain

Calorie content of other traditional kuih



Mysore pak/Laddu/Papadam
Mysore pak/Laddu/Papadam

Bingka ubi kayu/Vadai/Lepat pisang/Cokodok pisang/Kuih kasturi/Kuih talam ubi kayu
Bingka ubi kayu/Vadai/Lepat pisang/Cokodok pisang/Kuih kasturi/Kuih talam ubi kayu

Kuih sagu/Pisang goreng/Kuih kastad jagung/Popia/Puding jagung/Kuih kacang/Putu kacang/Cucuk badak/Emping
Kuih sagu/Pisang goreng/Kuih kastad jagung/Popia/Puding jagung/Kuih kacang/Putu kacang/Cucuk badak/Emping

Kerepek ubi kayu/Kuih telur labah/Kuih bangkit sagu/Kuih bangkit
Kerepek ubi kayu/Kuih telur laboh/Kuih bangkit sagu/Kuih bangkit

Sumber/*Source:*
Tee ES, Mohd Ismail N, Mahd Nasir A, Khatijah I (1997)
Komposisi Zat Dalam Makanan Malaysia./
Nutrient composition of Malaysian Foods
Institute for Medical Research

*Berat setiap hidangan diberikan dalam jadual yang berikutan
**Weight of each serving is listed in the following table*

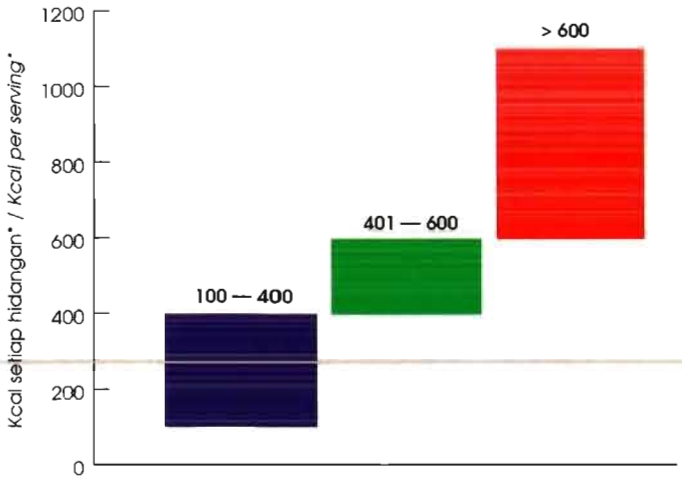
Berat hidangan kuih tradisional lain mengikut kandungan kalori

Serving size of other traditional kuih according to calorie content

Makanan Foods	Hidangan Serving size	Berat (g) Weight (g)
Sangat Tinggi / *Very High* (>300 kcal)		
Mysore pak/*Mysore pak*	1 keping/*1 piece*	90
Laddu/*Laddu*	1 biji/*1 piece*	70
Papadam/*Papadam*	1 keping/*1 piece*	60
Tinggi / *High* (151 – 300 kcal)		
Bingka ubi kayu/*Bingka ubi kayu*	1 keping/*1 piece*	100
Vadai, kacang dal kuning/*Vadai, yellow lentil*	1 biji/*1 piece*	60
Lepat pisang/*Lepat pisang*	1 biji/*1 piece*	93
Cokodok pisang/*Cokodok pisang*	1 biji/*1 piece*	71
Kuih kasturi/*Kuih kasturi*	1 biji/*1 piece*	72
Kuih talam ubi kayu/*Kuih talam ubi kayu*	1 keping/*1 piece*	93
Sederhana / *Medium* (51 – 150 kcal)		
Kuih sagu/*Kuih sagu*	1 keping/*1 piece*	92
Pisang goreng/*Pisang goreng*	1 biji/*1 piece*	65
Kuih kastard jagung/*Kuih kastard jagung*	1 keping/*1 piece*	93
Popia/*Popia*	1 biji/*1 piece*	51
Puding jagung/*Puding jagung*	1 keping/*1 piece*	90
Kuih kacang/*Kuih kacang*	1 keping/*1 piece*	19
Putu kacang/*Putu kacang*	1 keping/*1 piece*	20
Cucur badak/*Cucur badak*	1 biji/*1 piece*	29
Emping/*Emping*	1 keping/*1 piece*	20
Rendah / Low (0 – 50 kcal)		
Kerepek ubi kayu/*Kerepek ubi kayu*	1 keping/*1 piece*	11
Kuih telur labah/*Kuih telur labah*	1 biji/*1 piece*	10
Kuih bangkit sagu/*Kuih bangkit sagu*	1 keping/*1 piece*	4
Kuih bangkit/*Kuih bangkit*	1 keping/*1 piece*	3

Kandungan kalori dalam makanan segera

Calorie content of franchised 'fast foods'



Ayam goreng (2 – 3 keping) dengan 'coleslaw', 'mash potato', 'french fries' dan roti bun
Fried chicken (2 – 3 pieces) with coleslaw,mash potato, french fries and bun

Nasi goreng/Nugget ayam (5 keping) dan 'french fries'/Pizo ayam/Sandwic ayam dengan salad/Spageti dengan keju dan sos daging/Roti bun dengan 'fish cake' goreng
Fried rice/Chicken nuggets (5 pieces) with french fries/Chicken pizza/ Chicken sandwich with salad/ Spaghetti with cheese and meat sauce/ Fried fish cake with bun

Burger keju/Sandwic ikan dengan salad/ Burger lembu/Piza sayur-sayuran/ 'hot dog'/Satay lembu/Satay oyam don Satay kambing
Cheese burger/Fish sandwich with salad/Beef burger/Vegetable pizza/ Hot dog/Beef satay/Chicken satay and mutton satoy

Sumber:
Tee ES, Mohd Ismail N, Mohd Nasir A, Khatijah I (1997)
Komposisi Zat Dalam Makanan Malaysia./
Nutrient composition of Malaysian Foods
Institute for Medical Research

**Berat setiap hidangan diberikan dalam jadual yang berikutan*
**Weight of each serving is listed in the following table*

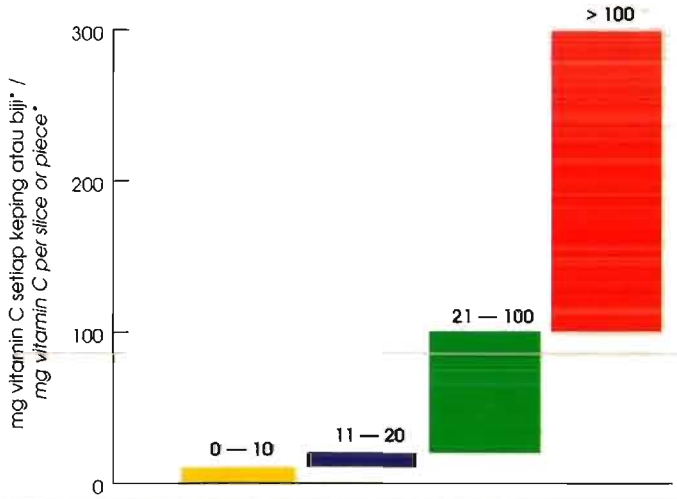
Berat hidangan makanan terpilih mengikut kategori kandungan kalori

Serving size of selected cooked food according to calorie content

Makanan Foods	Hidangan Serving size	Berat (g) Weight (g)
Sangat tinggi / *Very high* (>600 kcal)		
Ayam goreng (3 keping) dengan 'coleslaw', 'mash potato', 'french fries' & roti bun *Fried chicken (3 pieces) with coleslaw, mash potato, french fries and bun*	1 pinggan/*1 plate*	585
Ayam goreng (2 keping) dengan bahan samping seperti diatas/*Fried chicken (2 pieces) with side dishes as above*	1 pinggan/*1 plate*	465
Sayap ayam (3 keping) & 'french fries'/ *Chicken wings (3 pieces) & french fries*	1 pinggan/*1 plate*	297
Tinggi / *High* (401 – 600 kcal)		
Nasi goreng/ *Fried rice*	1 pinggan/*1 plate*	330
Nugget ayam (5 keping) & 'french fries'/ *Chicken nuggets (5 pieces) & french fries*	1 pinggan/*1 plate*	177
Piza dengan ayam dan nenas/*Chicken pizza with pineapple*	2 keping/*2 slices*	188
Sandwic ayam dengan salad/*Chicken sandwich with salad*	1 keping/*1 piece*	168
Spageti dengan keju dan sos daging/ *Spaghetti with cheese and meat sauce*	1 mangkuk/*1 bowl*	440
Roti bun dengan 'fish cake' goreng/ *Fried fish cake with bun*	1 biji/*1 piece*	145
Sederhana / *Medium* (100 – 400 kcal)		
Burger keju/*Cheese burger*	1 biji/*1 piece*	124
Sandwic ikan dengan salad/*Fish sandwich with salad*	1 keping/*1 piece*	145
Burger lembu/*Beef burger*	1 biji/*1 piece*	125
Piza sayur-sayuran/*Vegetable pizza*	2 keping/*2 pieces*	186
'Hot dog'/*Hotdog*	1 biji/*1 piece*	82
Satay daging lembu/*Beef satay*	5 cucuk/*5 sticks*	60
Satay daging kambing/*Mutton satay*	5 cucuk/*5 sticks*	55
Satay daging ayam/*Chicken satay*	5 cucuk/*5 sticks*	50

Kandungan vitamin C dalam buah-buahan

Vitamin C content in fruits



Sangat tinggi – Bacang siku/Jambu batu/Bacang gelok/Betik/Binjai
Very high *– Bacang siku/Guava/Bacang gelak/Papaya/Binjai*

Tinggi – Mata kucing/Rambutan/Limau manis/Mangga/Belimbing manis/ Strawberi/Limau kasturi/Limau Cina/Pisang nangka
High *– Mata kucing/Rambutan/Orange/Mango/Star fruit/Strawberry/ Musk lime/Mandarin oronge/Bonana (Pisang nangka)*

Sederhana – Durian belanda/Nenas/Limau betawi/Tembikai/ Jambu air/Nangka/Cempedak/Pisang abu/Langsat/Lai-chi
Medium *– Soursap/Pineapple/Pomelo/Watermelon/Water apple/Jackfruit (nangka and cempedak)/Banana (Pisang abu)/Langsat/Lychee*

Rendah – Buah nona/Durian/Buah lai/Ciku/Buah anggur/Pisang mas/ Buah plum/ Belimbing masam/Epal merah/Manggis/Duku
Low *– Custard apple/Durian/Chinese yellow pear/Sapadilla/Grape/ Bonana (Pisang mas)/Plums/ Star fruit/Red apple/Mangosteen/Duku*

Sumber/*Source:*
Tee ES, Mohd Ismail N, Mohd Nasir A, Khatijah I (1997)
Komposisi Zat Dalam Makanan Molaysia./ Nutrient composition of Malaysian Foods
Institute for Medical Research

*Berat setiap hidangan diberikan dalam jadual yang berikutan.
**Weight of each serving is listed in the following table*

Berat hidangan buah-buahan mengikut kandungan vitamin C

Vitamin C content according to weight of fruits

Makanan / Foods	Hidangan / Serving size	Berat (g) / Weight (g)
Sangat tinggi / *Very high* (> 100 mg)		
Bacang siku/*Bacang siku*	1 biji sederhana/*1 whole, medium*	438
Jambu batu/*Guava*	1 potong tanpa kulit & biji/*1 slice without skin & seed*	111
Bacang gelok/*Bacang gelok*	1 biji sederhana/*1 whole, medium*	441
Betik/*Papaya*	1 potong tanpa kulit & biji/*1 slice without skin & seeds*	159
Binjai/*Binjai*	1 biji sederhana/*1 whole, medium*	284
Tinggi / *High* (21 – 100 mg)		
Mata kucing/*Mata kucing*	10 biji sederhana/*10 whole, medium*	88
Rambutan/*Rambutan*	5 biji/*5 whole*	176
Limau manis/*Orange*	1 biji sederhana/*1 whole, medium*	134
Mangga/*Mango*	1 biji besar/*1 whole, big*	232
Belimbing manis/*Star fruit*	1 biji kecil/*1 whole, small*	113
Strawberi/*Strawberry*	5 biji/*5 whole*	50
Limau kasturi/*Musk lime*	5 biji/*5 whole*	112
Limau Cina/*Mandarin orange*	1 biji sederhana/*1 whole, medium*	134
Pisang nangka/*Banana (Pisang nangka)*	2 biji sederhana/*2 whole, medium*	244
Sederhana / *Medium* (11 – 20 mg)		
Durian belanda/*Soursop*	1/4 biji/*1/4 piece*	110
Nenas/*Pineapple*	1 potong tanpa kulit & biji/*1 slice without skin & seed*	130
Limau betawi/*Pomelo*	2 keping/*2 pieces*	78
Tembikai/*Watermelon*	1 potong dengan kulit/*1 slice with skin*	555
Jambu air/*Water apple*	2 biji/*2 whole*	105
Nangka/*Jackfruit (nangka)*	5 ulas tanpa biji/*5 "fruits" without seeds*	189
Cempedak/*Jackfruit (cempedak)*	5 ulas dengan biji/*5 "fruits" with seeds*	117
Pisang abu/*Banana (Pisang abu)*	2 biji sederhana/*2 whole, medium*	195
Langsat/*Langsat*	10 biji/*10 whole*	142
Lai-chi/*Lychee*	5 biji/*5 whole*	118
Rendah / *Low* 0 – 10 mg)		
Buah nona/*Custard apple*	1 biji sederhana/*1 whole, medium*	145
Durian/*Durian*	5 ulas dengan biji/*5 "fruits" with seeds*	189
Buah lai/*Chinese yellow pear*	1 biji sederhana/*1 whole, medium*	169
Ciku/*Sapodilla*	1 biji/*1 whole*	65
Buah anggur/*Grape*	8 biji/*8 whole*	93
Pisang mas/*Banana (Pisang mas)*	2 biji sederhana/*2 whole, medium*	100
Buah plum/*Plums*	1 biji/*1 whole*	74
Belimbing masam/*Belimbi*	5 biji/*5 whole*	38
Epal merah/*Red apple*	1 biji sederhana/*1 whole, medium*	128
Manggis/*Mangosteen*	3 biji besar/*3 whole, big*	399
Duku/*Duku*	5 biji/*5 whole*	146