

Resepi Bertekstur Lembut

untuk Pemandiri Kanser Kepala dan Leher dan Penjaga

Soft Textured Recipes

for Head and Neck Cancer Survivors and Families



Kumpulan Penyelidikan Pemakanan Kanser Kepala dan Leher

Penyelidikan ini telah dijana dibawah geran penyelidikan HEJIM-Komuniti 2013-13

Ahli Kumpulan Penyelidikan Pemakanan Kanser Kepala dan Leher

PROFESOR MADYA DR SUHAINA HJ. SULAIMAN

suhaina.hjsulaiman@ukm.edu.my
Dietitian
Program Dietetik
Pusat Pengajian Sains Jagaan Kesihatan
Fakulti Sains Kesihatan
Universiti Kebangsaan Malaysia

PROFESOR MADYA DR. MOHD RAZIF MOHAMAD YUNUS

razif72@gmail.com
Ketua Jabatan dan Pakar Perubatan
Jabatan Otorinolaringologi – Pembedahan
Kepala & Leher
Pusat Perubatan Universiti Kebangsaan
Malaysia

DR. MAWADDAH AZMAN

mawaddah@ppukm.ukm.edu.my
Pakar Perubatan dan Pensyarah
Jabatan Otorinolaringologi – Pembedahan
Kepala & Leher
Pusat Perubatan Universiti Kebangsaan
Malaysia

PROFESSOR DATO' DR. FUAD ISMAIL

fuad@ppukm.ukm.edu.my
Ketua Jabatan dan Pakar Onkologi Klinikal
Jabatan Radiologi
Pusat Perubatan Universiti Kebangsaan
Malaysia

NADZIRAH HANIS ZAINORDIN

nadzirahhaniszainordin@gmail.com
Pelajar Phd
Program Sains Pemakanan
Pusat Pengajian Sains Jagaan Kesihatan
Fakulti Sains Kesihatan
Universiti Kebangsaan Malaysia

NOR SHAHRINA BINTI MOHD ZAWAWI

shahrina.zawawi@gmail.com
Pakar Patologi Pertuturan Bahasa Kanan
Unit Terapi Pertuturan
Jabatan Perkhidmatan Rehabilitasi
Perubatan
Pusat Perubatan Universiti Kebangsaan
Malaysia

DR. KONG MIN HAN

minhankong@hotmail.com
Pakar Perubatan dan Pensyarah
Jabatan Otorinolaringologi – Pembedahan
Kepala & Leher
Pusat Perubatan Universiti Kebangsaan
Malaysia

FAUZIAH BINTI BAHROM

Dietitian
Program Dietetik
Pusat Pengajian Sains Jagaan Kesihatan
Fakulti Sains Kesihatan
Universiti Kebangsaan Malaysia

PROFESSOR MADYA DR. SALLEH AMAT

sallehba@ukm.edu.my
Bimbingan dan Kaunseling
Jabatan Pendidikan & Kesejahteraan
Komuniti.
Fakulti Pendidikan
Universiti Kebangsaan Malaysia

RASYIDAH MOHAMAD BASIRAN

rasyidah.mb@gmail.com
Pelajar Sarjana
Program Sains Pemakanan
Pusat Pengajian Sains Jagaan Kesihatan
Fakulti Sains Kesihatan
Universiti Kebangsaan Malaysia

Isi Kandungan

Contents

Pengenalan <i>Introduction</i>	1
Pengukuran dirumah <i>Household Measurement</i>	3
Cadangan Karbohidrat <i>Suggested Carbohydrate</i>	6
9 Cara Mudah untuk Hidangan Ayam <i>9 Easy-To-Make Chicken Dishes</i>	8
7 Cara Mudah untuk Hidangan Ikan <i>7 Easy-To-Make Fish Dishes</i>	44
3 Cara Mudah untuk Hidangan Telur dan tauhu <i>3 Easy-To-Make Egg and Tofu Dishes</i>	71
12 Cara Mudah untuk Hidangan Sup <i>12 Easy-To-Make Soup Dishes</i>	82
3 Cara Mudah untuk Hidangan Bubur <i>3 Easy-To-Make Porridge Dishes</i>	130

Pengenalan

Introduction

Pembaca yang dihormati,

Buku resepi makanan utama bertekstur lembut ini dibangunkan untuk anda pemandiri kanser yang telah lengkap menjalani rawatan kanser. Ahli keluarga dan penjaga turut digalakkan untuk memanfaatkan buku ini.

Buku ini mengandungi:

- Cara mudah untuk menyediakan hidangan ayam, ikan, telur, tauhu, sup dan bubur yang boleh membantu menambah baik pengambilan makanan anda.
- Maklumat tambahan tentang bahan yang digunakan dalam hidangan.
- Cadangan pengambilan karbohidrat bagi meningkatkan pengambilan kalori anda.

Kami berharap buku resepi ini dapat membantu dan memberi manfaat kepada anda dan orang tersayang untuk menghadapi kesan sampingan rawatan yang mengganggu selera dan pengambilan makanan harian anda. Akhir kata selamat menikmati masakan hasil tangan anda sendiri.

Salam sihat,

Kumpulan Penyelidikan Pemakanan Kanser Kepala dan Leher 2013/2014,
Geran HEJIM-Komuniti 2013-13,
Program Dietetik,
Pusat Pengajian Sains Jagaan Kesihatan,
Fakulti Sains Kesihatan,
UNIVERSITI KEBANGSAAN MALAYSIA.

Pengenalan

Introduction

Dear Readers,

This soft textured main dishes recipe book is written for you, cancer survivors who have completed the cancer treatments. Your family members and caregivers are also encouraged to read this book.

This recipe book covers:

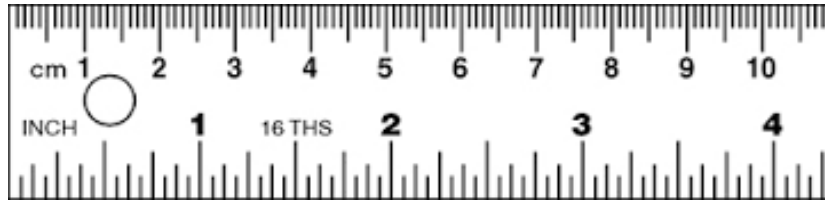
- *Easy-to-make chicken, fish, egg, tofu, soup and porridge dishes that help to improve your food intake.*
- *Extra information about the ingredients in the dishes.*
- *Suggested carbohydrate to increase your daily calorie intake.*

We hope this recipe book can guide or give beneficial tips to you and your loved ones to cope with side effects of treatments that might affect your appetite and food intake. Lastly, we hope will you enjoy the home-cooked dishes.

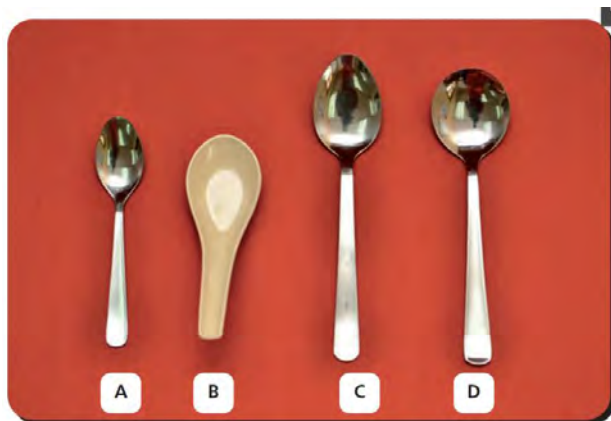
With healthy wishes,

*Head and Neck Cancer Nutrition Research Team 2013/2014,
HEJIM-Komuniti Grant 2013-13,
Dietetics Programme,
School of Healthcare Sciences,
Faculty of Health Science,
UNIVERSITI KEBANGSAAN MALAYSIA.*

1. Pembaris
Ruler



2. Sudu
Spoon



Kod	Nama sudu <i>Name of spoon</i>	Ukuran <i>Measurement</i>
A	Sudu teh <i>Teaspoon</i>	5ml
B	Sudu Cina <i>Chinese spoon</i>	20ml
C	Sudu makan <i>Desertspoon</i>	10ml
D	Sudu sup <i>Soup spoon</i>	15ml

3. Gelas
Glass



Kod	Nama gelas <i>Name of glass</i>	Ukuran <i>Measurement</i>
A	Gelas plastik <i>Plastic glass</i>	250 ml
B	Gelas <i>Glass</i>	250 ml
C	Gelas <i>Glass</i>	250 ml
D	Gelas <i>Glass</i>	250 ml
E	Gelas <i>Glass</i>	250ml







4. Cawan *Cup*



Kod	Nama cawan <i>Name of cup</i>	Ukuran <i>Measurement</i>
A	Cawan <i>Cup</i>	200 ml
B	Cawan <i>Cup</i>	300 ml
C	Cawan <i>Cup</i>	350 ml
D	Cawan <i>Cup</i>	300 ml
E	Cawan <i>Cup</i>	200 ml
F	Cawan <i>Cup</i>	200 ml

Rujukan: *Album Makanan Malaysia*. 2011.
Kuala Lumpur: Institut Kesihatan Umum

Cadangan Karbohidrat Suggested Carbohydrate

Karbohidrat yang dicadangkan <i>Suggested Carbohydrate</i>			
Karbohidrat <i>Carbohydrate</i>	Jumlah <i>Amount</i>	Kalori <i>Calories</i> (kcal)	Gambar <i>Image</i>
Nasi <i>Rice</i>	1 mangkuk <i>1 bowl</i>	195	
Nasi impit <i>Nasi impit</i>	1 pek mini <i>1 mini pack</i>	266	
Bubur <i>Porridge</i>	1 mangkuk <i>1 bowl</i>	130	
Roti putih <i>White bread</i>	2 keping <i>2 pieces</i>	137	
Roti bijirin penuh <i>Wholemeal bread</i>	2 keping <i>2 pieces</i>	137	
Roti canai <i>Roti canai</i>	1 keping <i>1 piece</i>	301	

Cadangan Karbohidrat Suggested Carbohydrate

Karbohidrat yang dicadangkan <i>Suggested Carbohydrate</i>			
Karbohidrat <i>Carbohydrate</i>	Jumlah <i>Amount</i>	Kalori <i>Calories</i> (kcal)	Gambar <i>Image</i>
Roti pita <i>Pita bread</i>	1 keping <i>1 piece</i>	165	
Capati <i>Capati</i>	1 keping <i>1 piece</i>	300	
Dosai <i>Dosai</i>	1 keping <i>1 piece</i>	144	
Mi <i>Mee</i>	1 cawan <i>1 cup</i>	183	
Mee hoon <i>Rice Noodles</i>	1 cawan <i>1 cup</i>	184	
Kuew tiew <i>Kuew tiew</i>	1 cawan <i>1 cup</i>	150	

9 Cara Mudah untuk Hidangan Ayam

9 Easy-To-Make Chicken Dishes

➤ Kenapa Ayam?

Ayam mengandungi protein yang berkualiti tinggi dan tenaga. Ia juga bagus untuk sumber vitamin B3 dan vitamin B6 yang penting untuk sistem pertahanan.

Why Chicken?

Chicken has high-quality protein and energy. It is also a good source of vitamin B3 and vitamin B6 which are important to immune system.

➤ Kenapa anda perlu memasak hidangan ayam sendiri?

Hidangan ayam yang dimasak sendiri tidak mempunyai bahan pengawet, berasa segar dan sesuai dengan selera anda. Anda boleh mengubah resepi mengikut selera dan keperluan pemakanan anda.

Why Cook Your Own Chicken Dishes?

Home-cooked chicken dishes have no additives, taste fresher and tailored to your own taste. You can adjust these recipes to meet your preferences and nutritional needs.

➤ Bahan yang mudah didapati dan penyediaan resepi yang ringkas

Bahan yang diperlukan mudah dan senang diperolehi di pasaran. Resepi ini tidak mengambil masa yang lama untuk menyediakannya.

Ingredients Easily Available and Recipes Easy to Prepare

The ingredients are simple and easily available in the market. These recipes will not take such a long time to be prepared.

➤ Dengan arahan yang jelas

Dapat membantu anda dan keluarga dalam penyediaan hidangan.

With Clear Instructions

To guide you and your family in preparing the dishes.

➤ Digabungkan dengan cadangan karbohidrat

Hidangan boleh diambil bersama dengan cadangan karbohidrat. Anda disarankan untuk menghidangkannya pada suhu panas atau suam. Jika anda merasakan hidangan terlalu kering ambillah bersama sup.

Incorporate with Suggested Carbohydrates

These dishes can be eaten with suggested carbohydrate. These dishes are recommended to be served while hot or warm. If you think the dish is too dry, it can be served together with soup.

Ayam Masak Kicap Berempah

Chicken in Soy Sauce and Spices



KETUMBAR /CORIANDER

- Ketumbar mengandungi serat, mineral dan vitamin C yang tinggi.
- Ia mempunyai ciri antikanser dan membantu mengatasi masalah pencernaan.
- *Coriander is high in vitamin C, fiber and minerals.*
- *It has anticancer properties and can aid in digestive problem.*

Ayam Masak Kicap Berempah *Chicken in Soy Sauce and Spices*

Bahan-bahan

Ingredients

- ½ ekor ayam, dipotong kecil
- ½ sudu makan serbuk ketumbar
- ½ cawan kicap lemak manis
- 1 biji bawang besar, dipotong bulat
- 1 batang daun bawang, dihiris
- 1 ½ cawan air
- 1 biji cili merah, dibuang biji dan dipotong nipis
- 1 biji cili hijau, dibuang biji dan dipotong nipis
- 3 sudu makan minyak masak
- ½ *chicken, cut into small pieces*
- ½ *dessertspoon coriander powder*
- ½ *cup light soy souce*
- 1 *onion, cut into ring*
- 1 *stalk spring onion, sliced*
- 1 ½ *cups water*
- 1 *red chili, seed removed and thinly sliced*
- 1 *green chili, seed removed and thinly sliced*
- 3 *dessertspoons cooking oil*

Bahan A

- 1 batang kayu manis
- 3 biji bunga lawang
- 5 biji bunga cengkih

Ingredient A

- 1 *cinnamon stick*
- 3 *star anise*
- 5 *cloves*

Bahan B (Kisar)

- 1 biji cili merah
- 2 biji bawang besar
- 2 ulas bawang putih
- 2 cm halia

Ingredient B (Blend)




- 1 *red chilli*
- 2 *large onion*
- 2 *cloves garlic*
- 2 *cm ginger*

Cara Penyediaan

1. Panaskan minyak, tumiskan bahan A dan bahan B selama 15 minit atau sehingga campuran bertukar kepada warna merah gelap. Jika terlalu kering tambahkan ½ cawan air.
2. Masukkan ayam, serbuk ketumbar dan air. Masak sehingga ayam empuk dan kuahnya menjadi pekat.
3. Masukkan kicap, bawang besar dan daun bawang. Kacau sehingga rata dan tutup api.
4. Sedia untuk dihidang.

Method

1. *Heat up the oil then fry ingredient A and B for about 15 minutes or until the mixture turns dark red. If it is too dry add ½ cup of water.*
2. *Add in chicken, coriander powder and water. Cook until chicken is tender and the gravy thickens.*
3. *Add soy sauce, onion and spring onion. Stir and turn off heat.*
4. *Ready to be served.*

		
Masa penyediaan <i>Prep time</i>	Masa memasak <i>Cooking time</i>	Hidangan <i>Serves</i>
20 min	15 min	4

Ayam Masak Kicap Berempah Chicken in Soy Sauce and Spices

Fakta Pemakanan (per perhidangan) <i>Nutritional Facts (per serving)</i>	
Nutrien <i>Nutrient</i>	Nilai <i>Value</i>
Tenaga <i>Energy</i>	340 kcal
Karbohidrat <i>Carbohydrate</i>	7 g
Protein <i>Protein</i>	40 g
Lemak <i>Fat</i>	16 g

Karbohidrat yang Dicadangkan <i>Suggested Carbohydrate</i>			
Karbohidrat <i>Carbohydrate</i>	Jumlah <i>Amount</i>	Kalori <i>Calories</i> (kcal)	Jumlah kalori Karbohidrat + hidangan <i>Total calories</i> <i>Carbohydrate</i> <i>+ Dishes</i> (kcal)
Nasi <i>Rice</i>	1 mangkuk <i>1 bowl</i>	195	477
Nasi impit <i>Nasi impit</i>	1 pek mini <i>1 mini pack</i>	226	566
Bubur <i>Porridge</i>	1 mangkuk <i>1 bowl</i>	130	412
Roti putih <i>White bread</i>	2 keping <i>2 pieces</i>	137	419
Roti bijirin penuh <i>Wholemeal bread</i>	2 keping <i>2 pieces</i>	137	419

Ayam Masak Gajus

Cashew Chicken



GAJUS / CASHEW NUT

- Gajus mengandung antioksidan dan mineral seperti selenium serta vitamin B1, B2, B5 dan B6 yang tinggi.
- *Cashew nut is high in antioxidants and minerals such as selenium and vitamin B1, B2, B3 and B6.*

Ayam Masak Gajus Cashew Chicken

Bahan-bahan *Ingredients*

- ½ ekor ayam, dipotong dadu
- ¼ cawan kacang gajus, dikisar halus
- ½ lada benggala, dipotong dadu
- 3 cm halia, dihiris halus
- ¼ bawang besar, dipotong dadu
- 1 sudu teh serbuk penaik
- 1 sudu teh tepung jagung
- 1 sudu makan kicap
- 3 sudu makan minyak masak
- ½ *chicken, cut into diced*
- ¼ *cup cashew nut, blended into powder form*
- ½ *bell pepper, cut into small cubes*
- *3 cm ginger, thinly sliced*
- ¼ *onion, cut into cubes*
- *1 teaspoon baking powder*
- *1 teaspoon corn starch*
- *1 dessertspoon soy sauce*
- *3 dessertspoon cooking oil*

Bahan A (Sos)

- ½ sudu makan sos tiram
- 1 sudu makan kicap
- 1 ½ cawan air
- ½ sudu teh gula
- 1 sudu teh minyak bijan
- Garam

Ingredient A (Sauce)

- ½ *dessertspoon oyster sauce*
- *1 dessertspoon soy sauce*
- *1 ½ cup water*
- ½ *teaspoon sugar*
- *1 teaspoon sesame oil*
- *Salt*




Cara penyediaan

1. Perapkan ayam bersama serbuk penaik selama 15 minit kemudian basuh ayam sehingga bersih. (Pastikan ayam dibasuh sehingga semua serbuk penaik tiada lagi).
2. Keringkan ayam dengan kain bersih kemudian perapkan bersama tepung jagung dan garam selama 15 minit.
3. Campurkan semua bahan A ke dalam satu bekas dan ketepikan.
4. Panaskan kuali dan masukkan 2 sudu makan minyak masak. Goreng ayam sehingga separuh masak dan ketepikan.
5. Tambahkan 1 sudu makan minyak masak ke dalam kuali dan tumiskan halia, lada benggala dan bawang besar sehingga wangi.
6. Masukkan ayam semula.
7. Masukkan bahan A dan kacau sekata selama 10 minit.
8. Masukkan garam secukup rasa.
9. Masukkan kacang gajus. Gaul sehingga sebati dan masak selama 3 minit.
10. Sedia untuk dihidang.

Method

1. *Marinate the chicken with baking powder for 15 minutes and then rinse the chicken thoroughly. (Please ensure that the chicken is properly rinsed clean of the baking soda)*
2. *Pat the chicken meat dry with paper towel and then marinate with corn starch and salt for 15 minutes.*
3. *Mix ingredient A in a container and set aside.*
4. *Heat up the wok and add in 2 dessertspoons of cooking oil. Fry the chicken meat until half cook and set aside.*
5. *Add another 1 dessertspoon of cooking oil into the wok and fry ginger, bell pepper and onion until fragrant.*
6. *Add in chicken back into the wok.*
7. *Add in ingredient A and stir continuously for 10 minutes.*
8. *Season with salt.*
9. *Add in the cashew nut. Mix well and cook for 3 minutes.*
10. *Ready to be served.*

Ayam Masak Gajus Cashew Chicken

		
Masa penyediaan <i>Prep time</i>	Masa memasak <i>Cooking time</i>	Hidangan <i>Serves</i>
20 min	15 min	4

Fakta Pemakanan (per perhidangan) <i>Nutritional Facts (per serving)</i>	
Nutrien <i>Nutrient</i>	Nilai <i>Value</i>
Tenaga <i>Energy</i>	455 kcal
Karbohidrat <i>Carbohydrate</i>	9 g
Protein <i>Protein</i>	43 g
Lemak <i>Fat</i>	27 g

Karbohidrat yang Dicadangkan <i>Suggested Carbohydrate</i>			
Karbohidrat <i>Carbohydrate</i>	Jumlah <i>Amount</i>	Kalori <i>Calories</i> (kcal)	Jumlah kalori karbohidrat + hidangan <i>Total calories carbohydrate + dishes</i> (kcal)
Nasi <i>Rice</i>	1 mangkuk <i>1 bowl</i>	195	650
Bubur <i>Porridge</i>	1 mangkuk <i>1 bowl</i>	130	585

Ayam Masak Paprik

Paprik Chicken



DAUN LIMAU PURUT/ KAFFIR LEAVES

- Daun limau purut mempunyai ciri antioksidatif, antimikrob, antikeradangan, dan berupaya untuk memerangkap radikal bebas serta mencegah percambahan sel bagi kanser serviks dan leukemia.
- Ia juga membantu dalam proses pencernaan, pembersihan darah, mengekalkan gigi dan gusi yang sihat.
- *Kaffir leaves have antioxidant, antimicrobial, antiinflammation and free radical scavenging properties. It also shows antiproliferation properties on cervical cancer and leukemia.*
- *It also help indigestive, clean the blood and maintain healthy teeth and gums.*

Ayam Masak Paprik Paprik Chicken

Bahan-bahan *Ingredients*

- ½ ekor ayam, dipotong dadu
- ½ *chicken, diced*
- Garam dan gula
- *Salt and sugar*

Bahan A

- 1 biji bawang besar, dihiris nipis
- 2 ulas bawang putih
- 1 cm halia
- 2 helai daun limau purut
- 1 batang serai
- 2 biji tomato dipotong dadu
- 3 sudu makan minyak masak

Ingredient A

- *1 onion, thinly sliced*
- *2 cloves garlic*
- *1 cm ginger*
- *2 pieces kaffir leaves*
- *1 stalk lemongrass*
- *2 tomatoes diced*
- *3 dessertspoons cooking oil*

Bahan B (Sos)

- 1 sudu makan sos tiram
- 3 sudu makan sos cili
- 1 ½ cawan air

Ingredient B (Sauce)

- *1 dessertspoon oyster sauce*
- *3 dessertspoons chili sauce*
- *1 ½ cup water*

Cara penyediaan

1. Panaskan minyak dan tumiskan bahan A hingga wangi.
2. Masukkan bahan B dan kacau selama 3 minit.
3. Masukkan ayam dan masak selama 15 minit.
4. Masukkan garam dan gula secukup rasa.
5. Sedia untuk dihidang.

Method

1. *Heat up the oil and fry ingredient A until fragrant.*
2. *Add in ingredient B stir for about 3 minit.*
3. *Add the chicken and cook for about 15 minutes.*
4. *Season with salt and sugar.*
5. *Ready to be served.*

		
Masa penyediaan <i>Prep time</i>	Masa memasak <i>Cooking time</i>	Hidangan <i>Serves</i>
10 min	20 min	4

Ayam Masak Paprik Paprik Chicken

Fakta Pemakanan (per hidangan) <i>Nutritional Facts (per serving)</i>	
Nutrien <i>Nutrient</i>	Nilai <i>Value</i>
Tenaga <i>Energy</i>	276 kcal
Karbohidrat <i>Carbohydrate</i>	6.6 g
Protein <i>Protein</i>	23.5 g
Lemak <i>Fat</i>	17.3 g

Karbohidrat yang dicadangkan <i>Suggested Carbohydrate</i>			
Karbohidrat <i>Carbohydrate</i>	Jumlah <i>Amount</i>	Kalori <i>Calories</i> (kcal)	Jumlah kalori Karbohidrat + hidangan <i>Total calories</i> <i>Carbohydrate +</i> <i>Dishes</i> (kcal)
Nasi <i>Rice</i>	1 mangkuk <i>1 bowl</i>	195	471
Nasi impit <i>Nasi impit</i>	1 pek mini <i>1 mini pack</i>	226	502
Bubur <i>Porridge</i>	1 mangkuk <i>1 bowl</i>	130	406
Roti putih <i>White bread</i>	2 keping <i>2 pieces</i>	137	413
Roti bijirin penuh <i>Wholemeal bread</i>	2 keping <i>2 pieces</i>	137	413
Roti pita <i>Pita bread</i>	1 keping <i>1 piece</i>	165	441

Ayam Kari Hijau

Green Curry Chicken



DAUN KETUMBAR/ *CORIANDER LEAVES*

- Daun ketumbar mengandung antioksidan, vitamin A dan K yang tinggi.
- Ia juga membantu mengurangi risiko kanser, osteoporosis dan Alzheimer.

- *Coriander leaves is high in antioxidant, vitamin A and K.*
- *It also helps reduces the risk of cancer, osteoporosis and Alzheimer.*

Ayam Kari Hijau Green Curry Chicken

Bahan-bahan *Ingredients*

- ½ ekor ayam, dipotong kecil
- 1 cawan air
- 1 cawan santan
- 2 sudu makan kacang pea
- 2 sudu makan jus limau
- Garam dan gula
- 3 sudu makan minyak masak
- ½ *chicken, cut into small pieces*
- *1 cup water*
- *1 cup coconut milk*
- *2 dessertspoons green peas*
- *2 dessertspoons lime juice*
- *Salt and sugar*
- *3 dessertspoons cooking oil*

Bahan A (Kisar)

- 2 batang serai
- 1 batang daun bawang
- 4 ulas bawang putih
- 2 biji cili hijau
- 4 cm halia
- 1 cawan daun ketumbar
- 8 helai daun limau purut
- 1 sudu makan minyak bijan
- 2 sudu makan kicap
- 1 sudu makan sos ikan (pilihan)

Ingredient A (Blend)

- *2 stalks lemongrass*
- *1 stalk spring onion*
- *4 cloves garlic*
- *2 green chillies*
- *4 cm ginger*
- *1 cup fresh coriander*
- *8 pieces kaffir leaves*
- *1 dessertspoon sesame oil*
- *2 dessertspoons soy sauce*
- *1 dessertspoon fish sauce (optional)*

Cara penyediaan

1. Panaskan minyak dan tumiskan bahan A sehingga wangi.
2. Masukkan ayam dan air. Biarkan masak selama 20 minit.
3. Perlahankan api, masukkan santan dan kacang pea.
4. Kacau secara berterusan untuk mengelakkan pecah minyak.
5. Reneh sehingga kuah menjadi sedikit pekat.
6. Masukkan garam dan gula secukup rasa.
7. Tambahkan jus limau
8. Sedia untuk dihidang.

Method

1. *Heat up the oil and fry ingredient A until fragrant.*
2. *Add in water and chicken. Cook for about 20 minutes.*
3. *Reduce the heat and add in the coconut milk and green peas.*
4. *Stir continuously to prevent the coconut milk from curdling.*
5. *Simmer until gravy slightly thickens.*
6. *Season with salt and sugar.*
7. *Pour in the lime juice.*
8. *Ready to be served.*

		
Masa penyediaan <i>Prep time</i> 15 min	Masa memasak <i>Cooking time</i> 25 min	Hidangan <i>Serves</i> 6

Ayam Kari Hijau Green Curry Chicken

Fakta Pemakanan (per perhidangan) <i>Nutritional Facts (per serving)</i>	
Nutrien <i>Nutrient</i>	Nilai <i>Value</i>
Tenaga <i>Energy</i>	354 kcal
Karbohidrat <i>Carbohydrate</i>	4 g
Protein <i>Protein</i>	16 g
Lemak <i>Fat</i>	30 g

Karbohidrat yang dicadangkan <i>Suggested carbohydrate</i>			
Karbohidrat <i>Carbohydrate</i>	Jumlah <i>Amount</i>	Kalori <i>Calories</i> (kcal)	Jumlah kalori Karbohidrat + hidangan <i>Total calories</i> <i>Carbohydrate</i> <i>+ Dishes</i> (kcal)
Nasi <i>Rice</i>	1 mangkuk <i>1 bowl</i>	195	549
Nasi impit <i>Nasi impit</i>	1 pek mini <i>1 mini pack</i>	226	580
Bubur <i>Porridge</i>	1 mangkuk <i>1 bowl</i>	130	484
Roti putih <i>White bread</i>	2 keping <i>2 pieces</i>	137	491
Roti bijirin penuh <i>Wholemeal bread</i>	2 keping <i>2 pieces</i>	137	491
Roti canai <i>Roti canai</i>	1 keping <i>1 piece</i>	301	655
Roti pita <i>Pita bread</i>	1 keping <i>1 piece</i>	165	519

Ayam Masak Tomato

Chicken in Tomato Paste



TOMATO

- Tomato merupakan sumber yang baik bagi vitamin A, mineral dan antioksidan seperti lycopene dan zeaxanthin.
- Lycopene boleh membantu mencegah kanser.

- *Tomato is a good source of vitamin A, minerals and antioxidant such as lycopene and zeaxanthin.*
- *Lycopene is known to help in cancer prevention.*

Ayam Masak Tomato Chicken in Tomato Paste

Bahan-bahan *Ingredients*

- 1 ekor ayam, dipotong kecil
- ½ biji bawang besar, dihiris nipis
- 1 batang serai ,dititik
- ½ sudu makan cili boh
- 2 sudu makan tomato puri
- 1 cawan air
- 1 batang daun ketumbar, dihiris
- 2 biji tomato, dipotong dadu
- ½ cawan kacang pea
- Garam dan gula
- 2 sudu makan minyak masak
- *1 chicken, cut into small pieces*
- *½ onion, thinly sliced*
- *1 stalk lemongrass, crushed*
- *½ dessertspoon chilli paste*
- *2 dessertspoons tomato puree*
- *1 cup water*
- *1 stalk coriander leaves, sliced*
- *2 tomatoes, diced*
- *½ cup peas*
- *Salt and sugar*
- *2 dessertspoons cooking oil*

Bahan A (Kisar)

- 4 biji bawang merah
- 3 ulas bawang putih
- 2 cm halia
- 1 cm lengkuas
- 2 biji buah keras

Ingredient A (Blend)

- *4 shallots*
- *3 cloves garlic*
- *2 cm ginger*
- *1 cm galangal*
- *2 candlenut*

Cara penyediaan

1. Tumiskan bahan A, bawang besar dan serai sehingga wangi.
2. Masukkan cili boh dan kacang. Masak selama 15 minit atau campuran bertukar kepada merah pekat. Jika terlalu kering tambahkan ½ cawan air.
3. Masukkan ayam, tomato puri, sos tomato dan air. Masak sehingga ayam empuk dan kuah pekat.
4. Masukkan kacang pea, hirisan tomato dan daun ketumbar. Biarkan masak selama 1 minit.
5. Masukkan garam dan gula secukup rasa.
6. Sedia untuk dihidang.

Method

1. Fry ingredient A, onion and lemongrass until fragrant.
2. Add in the chilli paste and stir. Fry for about 15 minit or until the mixture turns dark red. If it is too dry add ½ cups of water.
3. Add in chicken, tomato puree, tomato sauce and water. Cook until chicken is tender and the gravy thickens.
4. Add in green peas, tomato slices and coriander leaves. Let it cook for 1 minute.
5. Season with salt and sugar.
6. Ready to be served.

		
Masa penyediaan <i>Prep time</i>	Masa memasak <i>Cooking time</i>	Hidangan <i>Serves</i>
15 min	70 min	6

Ayam Masak Tomato Chicken in Tomato Paste

Fakta Pemakanan (per perhidangan) <i>Nutritional Facts (per serving)</i>	
Nutrien <i>Nutrient</i>	Value Nilai
Tenaga <i>Energy</i>	322 kcal
Karbohidrat <i>Carbohydrate</i>	6 g
Protein <i>Protein</i>	40 g
Lemak <i>Fat</i>	14 g

Karbohidrat yang dicadangkan <i>Suggested carbohydrate</i>			
Karbohidrat <i>Carbohydrate</i>	Jumlah <i>Amount</i>	Kalori <i>Calories</i> (kcal)	Jumlah kalori Karbohidrat + hidangan <i>Total calories</i> <i>Carbohydrate +</i> <i>Dishes</i> (kcal)
Nasi <i>Rice</i>	1 mangkuk <i>1 bowl</i>	195	517
Bubur <i>Porridge</i>	1 mangkuk <i>1 bowl</i>	130	452
Roti putih <i>White bread</i>	2 keping <i>2 pieces</i>	137	459
Roti bijirin penuh <i>Wholemeal bread</i>	2 keping <i>2 pieces</i>	137	459
Roti pita <i>Pita bread</i>	1 keping <i>1 piece</i>	165	487
Capati <i>Capati</i>	1 keping <i>1 piece</i>	300	622

Ayam Masak Semur

Semur Chicken



BUNGA LAWANG/ STAR ANISE

- Bunga lawang mempunyai ciri antibakteria dan antikulat.
- Ia boleh digunakan untuk merawat selsema dan batuk.
- *Star anise has antibacterial and antifungal properties.*
- *Is known to be used in treatment of cough and flu.*

Ayam Masak Semur Semur Chicken

Bahan-bahan *Ingredients*

- ½ ayam, dipotong kecil
- ½ cawan kicap pekat manis
- 2 cawan air
- 50 gram soo hoon, direndam di dalam air suam
- Garam dan gula
- 2 sudu makan minyak masak
- ½ *chicken, cut into small pieces*
- ½ *cup sweet soy sauce*
- *2 cups water*
- *50 grams soo hoon, soaked in warm water*
- *Salt and sugar*
- *2 dessertspoons cooking oil*

Bahan A

- 5 biji bawang merah, dihiris halus
- 5 ulas bawang putih, dihiris halus
- 1 cm halia, dihiris halus
- 1 batang kayu manis
- 1 biji bunga lawang

Ingredient A

- *5 shallots, thinly sliced*
- *5 cloves garlic, thinly sliced*
- *1 cm ginger, thinly sliced*
- *1 cinnamon stick*
- *1 star anise*

Cara penyediaan

1. Panaskan minyak dan tumis bahan A sehingga wangi.
2. Masukkan kicap dan air. Biarkan ia mendidih.
3. Masukkan ayam dan perlahankan api.
4. Reneh selama 1 jam.
5. Masukkan soo hoon dan masak selama 5 minit.
6. Masukkan garam dan gula secukup rasa.
7. Sedia untuk dihidang.

Method

1. *Heat up the oil and fry ingredient A until fragrant.*
2. *Add in soy sauce and water. Let it boil.*
3. *Add the chicken and reduce the heat.*
4. *Simmer for 1 hour.*
5. *Add the soo hoon and cook for another 5 minutes.*
6. *Season with salt and sugar.*
7. *Ready to be served.*

		
Masa penyediaan <i>Prep time</i>	Masa memasak <i>Cooking time</i>	Hidangan <i>Serves</i>
15 min	70 min	6

Ayam Masak Semur Semur Chicken

Ayam Masak Semur Semur Chicken

Fakta Pemakanan (per perhidangan) <i>Nutritional Facts (per serving)</i>	
Nutrien <i>Nutrient</i>	Value Nilai
Tenaga <i>Energy</i>	196 Kcal
Karbohidrat <i>Carbohydrate</i>	9 g
Protein <i>Protein</i>	20 g
Lemak <i>Fat</i>	9 g

Karbohidrat yang dicadangkan <i>Suggested carbohydrate</i>			
Karbohidrat <i>Carbohydrate</i>	Jumlah <i>Amount</i>	Kalori <i>Calories</i> (kcal)	Jumlah kalori Karbohidrat + hidangan <i>Total calories</i> <i>Carbohydrate +</i> <i>Dishes</i> (kcal)
Nasi <i>Rice</i>	1 mangkuk <i>1 bowl</i>	195	391
Bubur <i>Porridge</i>	1 mangkuk <i>1 bowl</i>	130	326
Roti putih <i>White bread</i>	2 keping <i>2 pieces</i>	137	333
Roti bijirin penuh <i>Wholemeal bread</i>	2 keping <i>2 pieces</i>	137	333
Roti pita <i>Pita bread</i>	1 keping <i>1 piece</i>	165	361
Capati <i>Capati</i>	1 keping <i>1 piece</i>	300	496

Ayam Masak Jintan

Chicken in Cumin



JINTAN PUTIH/ CUMIN

- Jintan putih mempunyai kandungan antioksidan yang tinggi seperti karotena, zea-xanthin dan leutin.
- Rempah ini juga mengandung minyak pati cuminaldehyde yang boleh membantu pergerakan usus dan proses pencernaan.
- Tinggi dengan mineral kuprum dan ferum yang membantu proses pembentukan sel darah merah.
- *Cumin contains high amount of antioxidant like carotene, zea-xanthin and luetin.*
- *This spice also contains essential oil cuminaldehyde which help in gut motility and digestion.*
- *High in copper and iron which can aid in blood formation process.*

Ayam Masak Jintan

Chicken in Cumin

Bahan-bahan

Ingredients

- ½ ekor ayam, dipotong kecil
- 2 sudu makan serbuk ketumbar
- 1 sudu makan serbuk jintan putih
- 1 ½ cawan air
- 1 sudu teh asam jawa
- Garam dan gula
- 3 sudu makan minyak masak
- ½ chicken, cut into small pieces
- 2 dessertspoons coriander powder
- 1 dessertspoon cumin powder
- 1 ½ cups water
- 1 teaspoon tamarind
- Salt and sugar
- 3 dessertspoons cooking oil

Bahan A

- 1 batang kayu manis
- 1 biji bunga lawang
- 2 batang serai, diketuk

Ingredient A

- 1 cinnamon stick
- 1 star anise
- 2 stalks lemongrass, crushed

Bahan B (Kisar)

- 3 cm halia
- 3 cm kunyit hidup
- 1 biji bawang besar
- 4 ulas bawang putih

Ingredient B (Blend)



- 3 cm ginger
- 3 cm fresh turmeric
- 1 onion
- 4 cloves garlic

Cara penyediaan

1. Tumiskan bahan A sehingga wangi.
2. Masukkan serbuk ketumbar, serbuk jintan putih dan bahan B. Kacau sehingga wangi.
3. Masukkan ayam dan kacau rata.
4. Masukkan air, garam, gula dan asam jawa. Biarkan mendidih selama 5 minit.
5. Perlahankan api dan reneh selama 50 minit atau sehingga kuah pekat.
6. Sedia untuk dihidang.

Method

1. *Fry ingredient A until fragrant.*
2. *Add the coriander powder, cumin powder and ingredient B. Cook until fragrant.*
3. *Add in the chicken and stir well.*
4. *Add in the water, salt, sugar and tamarind. Let it boil for 5 minutes.*
5. *Reduce the heat and simmer for another 50 minutes or until sauce thicken.*
6. *Ready to be served.*

		
Masa penyediaan <i>Prep time</i>	Masa memasak <i>Cooking time</i>	Hidangan <i>Serves</i>
10 min	60 min	4

Ayam Masak Jintan Chicken in Cumin

Fakta Pemakanan (per perhidangan) <i>Nutritional Facts (per serving)</i>	
Nutrien <i>Nutrient</i>	Value Nilai
Tenaga <i>Energy</i>	355 Kcal
Karbohidrat <i>Carbohydrate</i>	11 g
Protein <i>Protein</i>	40 g
Lemak <i>Fat</i>	17 g

Karbohidrat yang dicadangkan <i>Suggested carbohydrate</i>			
Karbohidrat <i>Carbohydrate</i>	Jumlah <i>Amount</i>	Kalori <i>Calories</i> (kcal)	Jumlah kalori Karbohidrat + hidangan <i>Total calories</i> <i>Carbohydrate +</i> <i>Dishes</i> (kcal)
Nasi <i>Rice</i>	1 mangkuk <i>1 bowl</i>	195	551
Bubur <i>Porridge</i>	1 mangkuk <i>1 bowl</i>	130	486
Roti putih <i>White bread</i>	2 keping <i>2 pieces</i>	137	493
Roti bijirin penuh <i>Wholemeal bread</i>	2 keping <i>2 pieces</i>	137	493
Roti pita <i>Pita bread</i>	1 keping <i>1 piece</i>	165	521
Capati <i>Capati</i>	1 keping <i>1 piece</i>	300	656

Ayam Kukus

Steamed Chicken



LIMAU NIPIS/LIME

- Limau nipis mempunyai kandungan vitamin C, folate dan antioksidan yang tinggi.
- Ia boleh membantu melegakan selsema.
- *Lime contains high amount of vitamin C, folate and antioxidant.*
- *It is known to help soothe cold.*

Ayam Kukus Steamed Chicken

Bahan-bahan *Ingredients*

- ½ ekor ayam
- 4 cm halia, dicincang
- 1 sudu makan buah goji
- ½ *chicken*
- 4 cm *ginger, minced*
- 1 *dessertspoon goji berry*

Bahan A

- 1 sudu makan jus limau nipis
- 2 sudu makan sos tiram
- 1 sudu makan kicap
- 1 sudu makan gula perang

Ingredient A

- 1 *dessertspoon lime juice*
- 2 *dessertspoons oyster sauce*
- 1 *dessertspoon soy sauce*
- 1 *dessertspoon brown sugar*



Cara penyediaan

1. Campurkan bahan A ke dalam satu bekas.
2. Letakkan ayam di dalam bekas dan tuangkan bahan A ke atasnya.
3. Taburkan halia dan buah goji ke atas ayam.
4. Perapkan ayam selama 20 minit.
5. Kukus ayam selama 30 minit atau sehingga ayam bertukar menjadi putih.
6. Sedia untuk dihidang.

Method

1. *Mix ingredient A in a container.*
2. *Place the chicken in a container and pour over ingredient A.*
3. *Sprinkle the ginger and goji berry over the chicken.*
4. *Marinate the chicken for 20 minutes.*
5. *Steam the chicken for 30 minutes or until the chicken turns white.*
6. *Ready to be served.*

Ayam Kukus Steamed Chicken

		
Masa penyediaan <i>Prep time</i>	Masa memasak <i>Cooking time</i>	Hidangan <i>Serves</i>
25 min	35 min	4

Fakta Pemakanan (per perhidangan) <i>Nutritional Facts (per serving)</i>	
Nutrien <i>Nutrient</i>	Nilai <i>Value</i>
Tenaga <i>Energy</i>	296 kcal
Karbohidrat <i>Carbohydrate</i>	8 g
Protein <i>Protein</i>	40 g
Lemak <i>Fat</i>	11 g

Karbohidrat yang dicadangkan <i>Suggested carbohydrate</i>			
Karbohidrat <i>Carbohydrate</i>	Jumlah <i>Amount</i>	Kalori <i>Calories</i> (kcal)	Jumlah kalori Karbohidrat + hidangan <i>Total calories</i> <i>Carbohydrate +</i> <i>Dishes</i> (kcal)
Nasi <i>Rice</i>	1 mangkuk <i>1 bowl</i>	195	491
Bubur <i>Porridge</i>	1 mangkuk <i>1 bowl</i>	130	426
Mi <i>Mee</i>	1 cawan <i>1 cup</i>	183	479
Mee hoon <i>Rice Noodles</i>	1 cawan <i>1 cup</i>	184	480
Kuew tiew <i>Kuew tiew</i>	1 cawan <i>1 cup</i>	150	446

Ayam Masak Serai

Chicken in Lemongrass



SERAI / LEMONGRASS

- Serai mengandung mineral yang tinggi seperti ferum dan manganese yang dapat mengaktifkan ciri antioksidatif dalam tubuh.
- *Lemongrass is high in mineral such as iron and manganese that can activate the oxidative properties in the body.*

Bahan-bahan

Ingredients

- ¼ ekor ayam, dipotong dadu
- 3 batang serai, dititik
- Garam dan gula
- 3 sudu makan minyak masak
- ¼ *chicken, diced*
- 3 stalks lemongrass, crushed
- Salt and sugar
- 3 dessertspoons cooking oil

Bahan A (Kisar)

- 4 biji bawang merah
- 3 biji bawang putih
- 1 cm halia
- 1 biji cili merah, dibuang biji

Ingredient A (Blend)

- 4 shallots
- 3 cloves garlic
- 1 cm ginger
- 1 red chili, seed removed

Bahan B (Sos)

- 2 sudu makan kicap
- 1 sudu makan tepung jagung
- 1 ½ cawan air

Ingredient B (Sauce)

- 2 dessertspoons soy sauce
- 1 dessertspoon corn flour
- 1 ½ cups water




Ayam Masak Serai Chicken in Lemongrass

Cara penyediaan

1. Panaskan minyak dan masukkan serai.
2. Masukkan bahan A dan tumis hingga keperangan.
3. Masukkan ayam dan bahan B.
4. Masak selama 10 minit.
5. Masukkan garam dan gula secukup rasa.
6. Sedia untuk dihidang.

Method

1. *Heat up the oil and add in lemongrass.*
2. *Add in the ingredient A and sauté till dark brown.*
3. *Add in chicken and ingredient B.*
4. *Cook for about 10 minutes.*
5. *Season with salt and sugar.*
6. *Ready to be served.*

		
Masa penyediaan <i>Prep time</i>	Masa memasak <i>Cooking time</i>	Hidangan <i>Serves</i>
15 min	15 min	2

Ayam Masak Serai Chicken in Lemongrass

Fakta Pemakanan (per hidangan) <i>Nutritional Facts (per serving)</i>	
Nutrien <i>Nutrient</i>	Nilai <i>Value</i>
Tenaga <i>Energy</i>	368 kcal
Karbohidrat <i>Carbohydrate</i>	14 g
Protein <i>Protein</i>	28 g
Lemak <i>Fat</i>	21 g

Karbohidrat yang dicadangkan <i>Suggested carbohydrate</i>			
Karbohidrat <i>Carbohydrate</i>	Jumlah <i>Amount</i>	Kalori <i>Calories</i> (kcal)	Jumlah kalori Karbohidrat + hidangan <i>Total calories</i> <i>Carbohydrate +</i> <i>Dishes</i> (kcal)
Nasi <i>Rice</i>	1 mangkuk <i>1 bowl</i>	195	563
Bubur <i>Porridge</i>	1 mangkuk <i>1 bowl</i>	130	498
Mi <i>Mee</i>	1 cawan <i>1 cup</i>	183	479
Mee hoon <i>Rice Noodles</i>	1 cawan <i>1 cup</i>	184	552
Kuew tiew <i>Kuew tiew</i>	1 cawan <i>1 cup</i>	150	518

7 Cara Mudah untuk Hidangan Ikan

7 Easy-To-Make Fish Dishes

➤ **Kenapa Ikan?**

Ikan adalah makanan berkhasiat yang membekalkan tenaga dan protein. Ia juga sumber yang baik bagi omega-3 asid lemak yang mengandungi *alpha-linolenic acid* (ALA), *eicosapentaenoic acid* (EPA) dan *docosahexaenoic acid* (DHA). Kumpulan omega-3 ini dapat membantu dalam mencegah pembentukan dan pertumbuhan kanser.

Why Fish?

Fish is a nutritious food, providing energy and protein. Fish is also an excellent source of omega-3 fatty acids which are alpha-linolenic acid (ALA), eicosapentaenoic acid (EPA) and docosahexaenoic acid (DHA). These omega-3 families can help to suppress the formation and growth of cancer.

➤ **Kenapa anda perlu memasak hidangan anda sendiri?**

Ikan yang dimasak sendiri berasa segar dan sesuai dengan selera anda. Selain daripada jenis ikan yang dicadangkan, anda boleh menggunakan sebarang jenis ikan yang sesuai untuk resepi-resepi ini.

Why Cook Your Own Fish Dishes?

Home-cooked fish dishes will taste fresher and can be adjusted to fit your own taste. Other than the suggested fish, you may use any type of fish that are suitable for these recipes.

➤ **Bahan yang mudah didapati dan penyediaan resepi yang ringkas**

Bahan yang diperlukan adalah mudah dan senang didapati di pasaran. Resepi ini tidak mengambil masa yang lama untuk menyediakannya.

Ingredients Easily Available and Recipes Easy to Prepare

The ingredients are simple and easily available in the market. These recipes will not take such a long time to be prepared.

➤ **Dengan arahan yang jelas**

Dapat membantu anda dan keluarga dalam penyediaan hidangan.

With Clear Instructions

To guide you and your family in preparing the dishes.

➤ **Digabungkan dengan cadangan karbohidrat**

Hidangan boleh diambil bersama dengan cadangan karbohidrat. Anda disarankan untuk menghidangkannya pada suhu panas atau suam. Jika anda rasa hidangan terlalu kering ambillah bersama dengan sup.

Incorporate with Suggested Carbohydrates

These dishes can be eaten with suggested carbohydrate. These dishes are recommended to be served while hot or warm. If you think the dishes is too dry, it can be served together with soup.

Siakap Tiga Rasa

Easy Three Flavored Seabass



BAWANG MERAH/ SHALLOT

- Bawang merah mempunyai tinggi kandungan kromium, vitamin C dan antioksidan seperti *quecetin*.
- Ia juga mengandungi kompaun aktif allicin yang mempunyai ciri-ciri antibakteria, antikulat, antikanser dan mengurangkan risiko penyakit jantung.
- *Shallot has high amount of chromium, vitamin C and antioxidants such as quecertin.*
- *It also contains active compaun allicin which has antibacterial, antifungal, anticancer and reduce the risk of heart disease.*

Siakap Tiga Rasa Easy Three Flavored Seabass

Bahan-bahan

Ingredients

- 1 ekor ikan siakap, dibersihkan
- ½ sudu teh garam
- 1 sudu teh serbuk kunyit
- Minyak untuk menggoreng
- *1 seabass, cleaned*
- *½ teaspoon salt*
- *1 teaspoon turmeric powder*
- *Oil for frying*

Bahan A (Sos)

- 1 biji bawang besar, dipotong dadu
- 2 batang serai, dihiris nipis
- 2 cm halia, dipotong nipis
- 2 biji cili merah, dibuang biji dan dipotong nipis
- 2 helai daun limau purut
- 3 sudu makan sos cili
- 3 sudu makan sos tomato
- 1 sudu makan sos tiram
- 1 biji limau nipis, diambil jusnya
- 2 cawan air
- Garam dan gula

Ingredient A (Sauce)

- *1 onion, diced*
- *2 stalks lemongrass, sliced thinly*
- *2 cm ginger, thinly sliced*
- *2 large red chillies, seed removed and thinly sliced*
- *2 kaffir lime leaves*
- *3 dessertspoons chilli sauce*
- *3 dessertspoons tomato sauce*
- *1 dessertspoon oyster sauce*
- *1 lime, extract the juice*
- *2 cups water*
- *Salt and sugar*

Cara penyediaan

1. Gaulkan ikan bersama garam dan kunyit. Goreng dan ketepikan.
2. Tumiskan bawang besar, serai, halia dan cili merah.
3. Masukkan sos cili, sos tomato, sos tiram dan tumiskan sehingga wangi.
4. Tambahkan air dan jus limau nipis. Masukkan garam dan gula secukup rasa. Masak sehingga mendidih.
5. Masukkan daun limau purut dan kacau sehingga kuah menjadi pekat dan sebati.
6. Tutupkan api dan tuangkan sos ke atas ikan.
7. Sedia untuk dihidang.

Method

1. *Season seabass with salt and turmeric. Fry and set aside.*
2. *Fry the onion, lemongrass, ginger and red chilli.*
3. *Add in the chili sauce, tomato sauce, oyster sauce and fry until fragrant.*
4. *Add in the water and lime juice. Season with salt and sugar. Bring to a boil.*
5. *Add in the kaffir lime leaves and stir until sauce thickens.*
6. *Turn off the heat and pour the sauce over the fish.*
7. *Ready to be served.*

		
Masa penyediaan <i>Prep time</i> 20 min	Masa memasak <i>Cooking time</i> 20 min	Hidangan <i>Serves</i> 6

Siakap Tiga Rasa Easy Three Flavored Seabass

Fakta Pemakanan (per perhidangan) <i>Nutritional Facts (per serving)</i>	
Nutrien <i>Nutrient</i>	Value <i>Nilai</i>
Tenaga <i>Energy</i>	168 kcal
Karbohidrat <i>Carbohydrate</i>	10 g
Protein <i>Protein</i>	24 g
Lemak <i>Fat</i>	4 g

Karbohidrat yang dicadangkan <i>Suggested Carbohydrate</i>			
Karbohidrat <i>Carbohydrate</i>	Jumlah <i>Amount</i>	Kalori <i>Calories</i> (kcal)	Jumlah kalori Karbohidrat + hidangan <i>Total calories</i> <i>Carbohydrate</i> <i>+ Dishes</i> (kcal)
Nasi <i>Rice</i>	1 mangkuk <i>1 bowl</i>	195	363
Bubur <i>Porridge</i>	1 mangkuk <i>1 bowl</i>	130	298
Roti putih <i>White bread</i>	2 keping <i>2 pieces</i>	137	305
Roti bijirin penuh <i>Wholemeal bread</i>	2 keping <i>2 pieces</i>	137	305
Roti pita <i>Pita bread</i>	1 keping <i>1 piece</i>	165	333
Capati <i>Capati</i>	1 keping <i>1 piece</i>	300	468
Dosai <i>Dosai</i>	1 keping <i>1 piece</i>	144	312

Siakap Stim Lemon

Steamed Lemon Seabass



LEMON

- Lemon mengandungi kandungan vitamin C yang tinggi dan antioxidant bernama *bioflavanoids*.
- Ia dapat membantu untuk merawat selsema, proses penghadaman, mengurangkan kesakitan dan inflamasi.
- *Lemon contains high amount of vitamin C and antioxidant named bioflavanoids.*
- *It is useful to treat flu, aid digestion, reduces pain and inflammation.*

Ikan Siakap Stim Lemon Steamed Lemon Seabass

Bahan-bahan

Ingredients

- 1 ekor ikan siakap, dibersihkan
- 1 batang serai, dititik
- 1 sudu makan jus lemon
- 2 sudu makan sos ikan
- 1 sudu makan tepung jagung, dicampur air
- Garam dan gula
- *1 seabass, cleaned*
- *1 stalk lemongrass, crushed*
- *1 dessertspoon lemon juice*
- *2 dessertspoons fish sauce*
- *1 dessertspoon cornstarch, mixed with water*
- *Salt and sugar*

Bahan A (Hiris)

- 3 cm halia
- 3 ulas bawang putih
- 1 biji bawang kecil

Ingredient A (Slice)

- *3 cm ginger*
- *3 cloves garlic*
- *1 shallot*

Cara penyediaan

1. Gaulkan ikan bersama bahan A dan garam.
2. Campurkan jus lemon, gula, tepung jagung dan sos ikan di dalam satu bekas untuk dijadikan sebagai sos.
3. Tuangkan sos ke atas ikan.
4. Kukus selama 20 minit.
5. Sedia untuk dihidang.

Method

1. *Mix ingredient A and salt to the fish.*
2. *Add in lemon juice, cornstarch, sugar and fish sauce in a container to make the sauce.*
3. *Pour the sauce over the fish.*
4. *Steam for 20 minutes.*
5. *Ready to be served.*

		
Masa penyediaan <i>Prep time</i>	Masa memasak <i>Cooking time</i>	Hidangan <i>Serves</i>
15 min	25 min	6

Ikan Siakap Stim Lemon Steam Lemon Seabass

Fakta Pemakanan (per perhidangan) <i>Nutritional Facts (per serving)</i>	
Nutrien <i>Nutrient</i>	Nilai <i>Value</i>
Tenaga <i>Energy</i>	123 kcal
Karbohidrat <i>Carbohydrate</i>	5 g
Protein <i>Protein</i>	23 g
Lemak <i>Fat</i>	18g

Karbohidrat yang dicadangkan <i>Suggested carbohydrate</i>			
Karbohidrat <i>Carbohydrate</i>	Jumlah <i>Amount</i>	Kalori <i>Calories</i> (kcal)	Jumlah kalori Karbohidrat + hidangan <i>Total calories</i> <i>Carbohydrate +</i> <i>Dishes</i> (kcal)
Nasi <i>Rice</i>	1 mangkuk <i>1 bowl</i>	195	318
Bubur <i>Porridge</i>	1 mangkuk <i>1 bowl</i>	130	253
Mi <i>Mee</i>	1 cawan <i>1 cup</i>	183	306
Mee hoon <i>Rice Noodles</i>	1 cawan <i>1 cup</i>	184	307
Kuew tiew <i>Kuew tiew</i>	1 cawan <i>1 cup</i>	150	273

Ikan Tenggiri Masak Lada Hitam

Spanish Mackerel in Black Pepper



LADA HITAM / BLACK PEPPER

- Lada hitam mengandung minyak pati peperin yang boleh membantu melancarkan pergerakan usus dan proses penghadaman.
- Ia juga tinggi kandungan potasium, zat besi, manganese dan ferum.
- *Black pepper contains essential oil peperine which can help increase gut motility and digestion.*
- *It also contains good amount of potassium, zinc, manganese and iron.*

Ikan Tenggiri Masak Lada Hitam **Spanish Mackerel in Black Pepper**

Bahan-bahan *Ingredients*

- 3 keping ikan tenggiri
- 1 sudu teh serbuk kunyit
- 1 sudu makan lada hitam, dikisar kasar
- Garam dan gula
- Minyak untuk menggoreng
- *3 pieces Spanish mackerel*
- *1 teaspoon turmeric powder*
- *1 dessertspoon coarse ground black pepper*
- *Salt and sugar*
- *Oil for frying*

Bahan A (Hiris)

- 1 biji bawang besar
- 3 ulas bawang putih
- 3 cm halia
- 1 biji cili merah/ hijau, dibuang biji

Ingredient A (Slice)

- *1 onion*
- *3 cloves garlic*
- *3 cm ginger*
- *1 red /green chillies, seed removed*

Bahan B (Sos)

- 3 sudu makan kicap manis
- 3 sudu makan sos lada hitam
- 2 sudu makan sos tiram
- 1 cawan air

Ingredient B (Sauce)

- *3 dessertspoons sweet soy sauce*
- *3 dessertspoons black pepper sauce*
- *2 dessertspoons oyster sauce*
- *1 cup water*

Bahan C (Hiasan)

- 2 biji tomato, dibelah 4
- 1 biji bawang besar, dipotong bulat

Ingredient C (Garnishing)

- *2 tomatoes, cut into 4*
- *1 onion, cut into rings*

Cara penyediaan

1. Gaulkan ikan bersama serbuk kunyit dan garam.
2. Gorengkan ikan sehingga separuh masak. Ketepikan.
3. Dalam kualiti yang lain, tumis bahan A sehingga wangi.
4. Masukkan lada hitam, air, cili dan bahan B. Kacau sebati. Masukkan ikan dan biarkan hingga mendidih.
5. Masukkan bahan C. Reneh selama 3 minit.
6. Masukkan garam dan gula secukup rasa.
7. Sedia untuk dihidang.

Method

1. *Season the fish with turmeric powder and salt.*
2. *Fry the fish until half cooked. Set aside.*
3. *In another wok, fry ingredient A until fragrant.*
4. *Add in black pepper, water, chilies and ingredient B. Stir well. Add in fish and let it boil.*
5. *Add in ingredient C. Simmer for 3 minutes.*
6. *Season with salt and sugar.*
7. *Ready to be served.*

		
Masa penyediaan <i>Prep time</i>	Masa memasak <i>Cooking time</i>	Hidangan <i>Serves</i>
10 min	20 min	3

Ikan Tenggiri Masak Lada Hitam Spanish Mackerel In Black Pepper

Fakta Pemakanan (per perhidangan) <i>Nutritional Facts (per serving)</i>	
Nutrien <i>Nutrient</i>	Nilai <i>Value</i>
Tenaga <i>Energy</i>	203 kcal
Karbohidrat <i>Carbohydrate</i>	11 g
Protein <i>Protein</i>	18 g
Lemak <i>Fat</i>	10 g

Karbohidrat yang dicadangkan <i>Suggested carbohydrate</i>			
Karbohidrat <i>Carbohydrate</i>	Jumlah <i>Amount</i>	Kalori <i>Calories</i> (kcal)	Jumlah kalori Karbohidrat + hidangan <i>Total calories</i> <i>Carbohydrate</i> <i>+ Dishes</i> (kcal)
Nasi <i>Rice</i>	1 mangkuk <i>1 bowl</i>	195	398
Bubur <i>Porridge</i>	1 mangkuk <i>1 bowl</i>	130	333
Roti putih <i>White bread</i>	2 keping <i>2 pieces</i>	137	340
Roti bijirin penuh <i>Wholemeal bread</i>	2 keping <i>2 pieces</i>	137	340
Roti pita <i>Pita bread</i>	1 keping <i>1 piece</i>	165	368

Ikan Tenggiri Masak Singgang

Singgang Spanish Mackerel



LENGKUAS / GALANGAL

- Lengkuas merupakan sumber zat besi, vitamin A, C dan fitokimia seperti beta-sitosterol, galangin, emodin dan quercetin.
- Galangin mempunyai ciri antioksidatif dan menghalang radikal bebas yang mencegah kerosakan sel.
- *Galangal is a good source of iron, vitamins A, C and phytochemicals such as beta-cytosterol, galangin, emodin and quercetin.*
- *Galangin has antioxidative and free radical scavenging activities which can prevent cell damage.*

Bahan- bahan

Ingredients

- 2 potong ikan tenggiri
- 1 biji bawang merah, dihiris
- 1 cm lengkuas, dihiris
- 1 keping asam keping
- 3 sudu makan sos ikan
- 2 cawan air
- Garam dan gula
- 2 pieces Spanish mackerel
- 1 shallot, sliced
- 1 cm galangal, sliced
- 1 piece asam keping
- 3 dessertspoons fish sauce
- 2 cups water
- Salt and sugar

Cara penyediaan

1. Masukkan air, bawang merah, lengkuas, asam keping dan sos ikan ke dalam periuk dan biarkan mendidih.
2. Masukkan garam dan gula secukup rasa.
3. Masukkan ikan dan biarkan masak selama 15 minit.
4. Sedia untuk dihidang.

Method

1. Add in water, shallot, galangal, asam keping and fish sauce into a pot and let it boil.
2. Season with salt and sugar.
3. Add in fish and let it cook for about 15 minutes.
4. Ready to be served.

✂	🍲	🍴
Masa penyediaan <i>Prep time</i>	Masa memasak <i>Cooking time</i>	Hidangan Serves
10 min	20 min	2

Fakta Pemakanan (per perhidangan) <i>Nutritional Facts (per serving)</i>	
Nutrien <i>Nutrient</i>	Value Nilai
Tenaga <i>Energy</i>	120 kcal
Karbohidrat <i>Carbohydrate</i>	5.5 g
Protein <i>Protein</i>	20 g
Lemak <i>Fat</i>	2 g

Karbohidrat yang dicadangkan <i>Suggested carbohydrate</i>			
Karbohidrat <i>Carbohydrate</i>	Jumlah <i>Amount</i>	Kalori <i>Calories</i> (kcal)	Jumlah kalori Karbohidrat + hidangan <i>Total calories</i> <i>Carbohydrate</i> + <i>Dishes</i> (kcal)
Nasi <i>Rice</i>	1 mangkuk <i>1 bowl</i>	195	315
Bubur <i>Porridge</i>	1 mangkuk <i>1 bowl</i>	130	250
Roti putih <i>White bread</i>	2 keping <i>2 pieces</i>	137	257
Roti bijirin penuh <i>Wholemeal bread</i>	2 keping <i>2 pieces</i>	137	257

Ikan Patin Masak Tempoyak

Silver Catfish in Tempoyak



DAUN KESUM/ *KNOTWEED*

- Daun kesum kaya dengan kandungan beta-karotena, vitamin C dan mineral seperti kalium, kalsium dan fosforus.
- Ia mampu bertindak sebagai antialahan, antioksidan, antiradang dan antitumor.
- *Knotweed is rich in beta-carotene, vitamin C and minerals such as potassium, calcium and phosphorus.*
- *It has anti-allergic, antioxidant, anti-inflammatory and antitumour properties.*

Bahan-bahan
Ingredients

- 1 ekor ikan patin, dipotong 4-6 bahagian
- 1 sudu makan cili boh
- 150 gram tempoyak, dikisar
- 3 cm kunyit hidup, dikisar
- 4 batang daun kesum
- 2 ½ cawan air
- Garam dan gula
- *1 catfish, cut into 4-6 pieces*
- *1 dessertspoon chili boh*
- *150 grams tempoyak, blended*
- *3 cm fresh turmeric, blended*
- *4 stalks Thai basil*
- *2 ½ cups water*
- *Salt and sugar*

Cara penyediaan

1. Masukkan tempoyak, kunyit hidup, cili boh, daun kesum, daun kunyit dan air ke dalam periuk. Masak sehingga mendidih.
2. Masukkan ikan patin dan kacau rata.
3. Masukkan garam dan gula secukup rasa.
4. Sedia untuk dihidang.

Method

1. *Add in tempoyak, tumeric, chili boh, Thai basil, tumeric leaves and water into the pot. Bring to a boil.*
2. *Add in silver catfish and let it boil.*
3. *Season with sugar and salt.*
4. *Ready to be served.*

Ikan Patin Masak Tempoyak Silver Catfish in Tempoyak

		
Masa penyediaan <i>Prep time</i>	Masa memasak <i>Cooking time</i>	Hidangan <i>Serves</i>
15 min	20 min	6

Fakta Pemakanan (per perhidangan) <i>Nutritional Facts (per serving)</i>	
Nutrien <i>Nutrient</i>	Value <i>Nilai</i>
Tenaga <i>Energy</i>	182 kcal
Karbohidrat <i>Carbohydrate</i>	16 g
Protein <i>Protein</i>	15 g
Lemak <i>Fat</i>	6 g

Karbohidrat yang dicadangkan <i>Suggested carbohydrate</i>			
Karbohidrat <i>Carbohydrate</i>	Jumlah <i>Amount</i>	Kalori <i>Calories</i> (kcal)	Jumlah kalori Karbohidrat + hidangan <i>Total calories</i> <i>Carbohydrate</i> <i>+ Dishes</i> (kcal)
Nasi <i>Rice</i>	1 mangkuk <i>1 bowl</i>	195	377
Bubur <i>Porridge</i>	1 mangkuk <i>1 bowl</i>	130	312
Roti putih <i>White bread</i>	2 keping <i>2 pieces</i>	137	319
Roti bijirin penuh <i>Wholemeal bread</i>	2 keping <i>2 pieces</i>	137	319

Ikan Tenggiri Percik

Spanish Mackerel in Coconut Milk



HALIA/ GINGER

- Halia kaya dengan antoksidan dan mineral seperti potassium dan kuprum.
- Ia mengandungi minyak pati gingerol yang mempunyai ciri antiinflamasi, antibakteria, boleh melegakan saraf, menurunkan suhu badan dan melancarkan pergerakan usus.
- *Ginger is rich in antioxidant and minerals such as potassium and copper.*
- *It contains essential oil gingerol which has antiinflammatory, antibacterial, nerve soothing, temperature reducing properties and can also improve intestinal motility.*

Ikan Tenggiri Percik Spanish Mackerel in Coconut Milk

Bahan-bahan

Ingredients

- 2 keping ikan tenggiri
- ½ sudu teh lada hitam
- 1 ½ cawan santan
- ½ sudu teh asam jawa
- Garam dan gula
- Minyak untuk menggoreng
- *2 pieces Spanish mackerel*
- *½ teaspoon black pepper*
- *1 ½ cups coconut milk*
- *½ teaspoon tamarind*
- *Salt and sugar*
- *Oil for frying*

Bahan A (Kisar)

- 4 biji bawang merah
- 2 ulas bawang putih
- 1 cm halia
- 1 batang serai
- 1 sudu makan beras

Ingredient A (Blend)

- *4 shallots*
- *2 cloves garlic*
- *1 cm ginger*
- *1 stalk lemongrass*
- *1 dessertspoon rice grains*

Cara penyediaan

1. Gaulkan ikan bersama garam dan lada hitam.
2. Panaskan minyak. Goreng ikan hingga separuh masak dan ketepikan.
3. Masukkan bahan A dan santan ke dalam periuk.
4. Masak dengan api perlahan dan kacau secara berterusan sehingga pekat.
5. Masukkan asam jawa, garam dan gula secukup rasa.
6. Masukkan ikan dan masak selama 5 minit.
7. Sedia untuk dihidang.

Method

1. *Season the fish with salt and pepper.*
2. *Heat up the oil. Fry the fish until half cook and set aside.*
3. *Pour the ingredient A and coconut milk into a pot.*
4. *Cook over slow heat while stirring continuously until it thickens.*
5. *Season with tamarind, salt and sugar.*
6. *Add in the fish and let it cook for 5 minutes.*
7. *Ready to be served.*

		
Masa penyediaan <i>Prep time</i> 15 min	Masa memasak <i>Cooking time</i> 10 min	Hidangan <i>Serves</i> 6

Ikan Tenggiri Percik Spanish Mackerel in Coconut Milk

Fakta Pemakanan (per perhidangan) <i>Nutritional Facts (per serving)</i>	
Nutrien <i>Nutrient</i>	Value <i>Nilai</i>
Tenaga <i>Energy</i>	522 kcal
Karbohidrat <i>Carbohydrate</i>	9 g
Protein <i>Protein</i>	22.5 g
Lemak <i>Fat</i>	44 g

Karbohidrat yang dicadangkan <i>Suggested carbohydrate</i>			
Karbohidrat <i>Carbohydrate</i>	Jumlah <i>Amount</i>	Kalori <i>Calories</i> (kcal)	Jumlah kalori Karbohidrat + hidangan <i>Total calories</i> <i>Carbohydrate</i> <i>+ Dishes</i> (kcal)
Nasi <i>Rice</i>	1 mangkuk <i>1 bowl</i>	195	717
Bubur <i>Porridge</i>	1 mangkuk <i>1 bowl</i>	130	652
Roti putih <i>White bread</i>	2 keping <i>2 pieces</i>	137	659
Roti bijirin penuh <i>Wholemeal bread</i>	2 keping <i>2 pieces</i>	137	659
Capati <i>Capati</i>	1 keping <i>1 piece</i>	300	822
Dosai <i>Dosai</i>	1 keping <i>1 piece</i>	114	636

Ikan Asam Pedas Ala Johor

Johor Style Asam Pedas Fish



BUNGA KANTAN/ GINGER FLOWER

- Bunga kantan kaya dengan sebatian fenolik, khususnya dalam asid klorogenik.
- Ia mempunyai ciri antimikrobial dan menunjukkan aktiviti sitotoksik dalam melawan kanser servik.
- *Ginger flower is rich in phenolic compound and particularly in chlorogenic acid.*
- *It has antimicrobial properties and shows cytotoxic activity against cervical cancer.*

Bahan-bahan
Ingredients

- 5 keping ikan tenggiri, dibersihkan
- 5 batang daun kesum
- 2 biji tomato, dipotong 4
- 1 sudu makan asam jawa
- 3 batang serai
- 1 batang bunga kantan
- 5 cawan air
- 1 sudu teh gula perang
- Garam
- 3 sudu makan minyak masak
- *5 pieces Spanish mackerel, cleaned*
- *5 stalks Thai basil*
- *2 tomatoes, cut into 4*
- *1 dessertspoon tamarind*
- *3 stalks lemongrass*
- *1 stalk ginger flower*
- *5 cups water*
- *1 teaspoon brown sugar*
- *Salt*
- *3 dessertspoons cooking oil*

Bahan A (Kisar)

- 1 biji bawang besar
- 5 ulas bawang putih
- 10 biji cili kering
- 2 cm halia
- 2 cm kunyit hidup
- 2 cm belacan
- ½ cawan air

Ingredient A (Blend)

- *1 onion*
- *5 cloves garlic*
- *10 dried chillies*
- *2 cm ginger*
- *2 cm fresh turmeric*
- *2 cm shrimp paste*
- *½ cup water*

Cara Penyediaan

1. Panaskan minyak, tumis bahan A selama 15 minit atau sehingga campuran bertukar menjadi warna merah gelap. Sekiranya terlalu kering tambahkan ½ cawan air.
2. Masukkan serai dan gula perang. Kacau selama 3 minit.
3. Masukkan asam jawa dan air. Kacau dan biarkan sehingga mendidih.
4. Masukkan ikan tenggiri dan kacau sebati.
5. Masukkan daun kesum, bunga kantan dan tomato.
6. Masukkan garam dan gula secukup rasa. Biarkan mendidih.
7. Sedia untuk dihidang.

Method

1. Fry ingredient A for about 15 minutes or until the mixture turn dark red. Add ½ cup of water if it is too dry.
2. Add lemongrass and brown sugar. Stir for about 3 minutes
3. Add tamarind juice and water. Stir well and let it boil.
4. Add in Spanish mackerel and stir well.
5. Add in Thai basil, ginger flower and tomatoes.
6. Season with salt and sugar. Let it boil.
7. Ready to be served.

		
Masa penyediaan <i>Prep time</i>	Masa memasak <i>Cooking time</i>	Hidangan <i>Serves</i>
15 min	25 min	5

Fakta Pemakanan (per perhidangan) Nutritional Facts (per serving)	
Nutrien Nutrient	Value Nilai
Tenaga <i>Energy</i>	241 kcal
Karbohidrat <i>Carbohydrate</i>	10 g
Protein <i>Protein</i>	30 g
Lemak <i>Fat</i>	9 g

Karbohidrat yang dicadangkan Suggested carbohydrate			
Karbohidrat Carbohydrate	Jumlah Amount	Kalori Calories (kcal)	Jumlah kalori Karbohidrat + hidangan Total calories Carbohydrate + Dishes (kcal)
Nasi <i>Rice</i>	1 mangkuk <i>1 bowl</i>	195	435
Bubur <i>Porridge</i>	1 mangkuk <i>1 bowl</i>	130	370
Roti canai <i>Roti canai</i>	1 keping <i>1 piece</i>	301	541
Roti putih <i>White bread</i>	2 keping <i>2 pieces</i>	137	377
Roti bijirin penuh <i>Wholemeal bread</i>	2 keping <i>2 pieces</i>	137	377
Roti Perancis <i>French bread</i>	1 keping <i>1 piece</i>	70	310

3 Cara Mudah untuk Hidangan Telur dan Tauhu

3 Easy-To-Make Egg and Tofu Dishes

➤ **Kenapa Telur dan Tauhu?**

Telur dan tauhu adalah sumber protein yang baik. Telur mengandungi lemak tepu yang rendah. Tauhu tinggi dengan kandungan isoflavones yang mempunyai ciri antioksidatif dan dapat menurunkan tahap radikal bebas dalam tubuh.

Why Egg and Tofu?

Eggs and tofu are both good sources of protein. Eggs are low in saturated fats. Tofu has exceptionally high levels of isoflavones, which have powerful antioxidant properties and helps to reduce the level of free radicals in the body.

➤ **Kenapa Anda Perlu Memasak Hidangan Anda Sendiri?**

Anda disarankan untuk memasak sendiri hidangan supaya anda boleh mengubah resepi mengikut kesesuaian dan keperluan pemakanan anda.

Why Cook Your Own Egg and Tofu Dishes?

It is recommended to cook your own dish because you can adjust the recipes to meet your preferences and nutritional requirement.

➤ **Bahan yang Mudah Didapati dan Penyediaan Resepi yang Ringkas**

Bahan yang diperlukan mudah dan senang didapati di pasaran. Resepi ini tidak mengambil masa yang lama untuk disediakan.

Ingredients Easily Available and Recipes Easy to Prepare

The ingredients are simple and easily available in the market. These recipes will not take such a long time to be prepared.

➤ **Dengan Arahan yang Jelas**

Dapat membantu anda dan keluarga dalam penyediaan hidangan.

With Clear Instructions

To guide you and your family in preparing the dishes.

➤ **Digabungkan dengan cadangan karbohidrat**

Hidangan-hidangan ini boleh diambil bersama karbohidrat yang dicadangkan. Anda disarankan untuk menghidangkannya pada suhu panas atau suam. Jika anda rasa hidangan ini terlalu kering, ambillah bersama sup.

Incorporate with Suggested carbohydrates

These dishes can be eaten with suggested carbohydrate. These dishes are recommended to be served while it is hot or warm. If you think the dish is too dry, it can be served together with soup.

Telur Dadar

Omelette



LADA BENGGALA/ *CAPSICUM*

- Lada benggala mengandung vitamin C, A, B-kompleks, mineral dan kompaun alkaloid capsaicin.
- Vitamin C membantu meningkatkan sistem imun.
- *Capsicum contains vitamin C, A, B-complex, mineral and alkaloid compound capsaicin.*
- *Vitamin C helps boost immune system.*

Bahan-bahan
Ingredients

- 2 biji telur
- ½ batang seladeri, dicincang
- ¼ batang lobak merah, dipotong dadu
- ¼ biji bawang besar, dipotong dadu
- ¼ biji lada benggala merah/hijau, dipotong dadu
- Garam
- 3 sudu makan minyak masak
- 2 eggs
- ½ celery, chopped
- ¼ carrots, diced
- ¼ onion, diced
- ¼ red/green capsicum, diced
- Salt
- 3 dessertspoons cooking oil


Cara penyediaan

1. Basuh dan pecahkan telur di dalam bekas. Tambahkan garam. Pukul telur sehingga kembang.
2. Masukkan semua bahan ke dalam telur. Kacau sehati.
3. Panaskan kualiti. Masukkan minyak dan ratakan. Masukkan campuran telur dan masak pada api sederhana.
4. Terbalikan telur apabila telur telah nampak kental dan masak. Biarkan seketika sehingga perang keemasan.
5. Sedia untuk dihidang.

Method

1. Wash and crack the eggs into a container. Add in salt. Beat the eggs.
2. Add all ingredients to the beaten eggs mixture and mix well.
3. Heat up the pan. Add in the oil and spread evenly. Pour the eggs mixture and cook under medium heat.
4. Turn the eggs when the bottom is slightly cooked. Leave it to cook until golden brown.
5. Ready to be served.

Telur Dadar Omelette

		
Masa penyediaan <i>Prep time</i>	Masa memasak <i>Cooking time</i>	Hidangan <i>Serves</i>
5 min	5 min	2

Fakta Pemakanan (per perhidangan) <i>Nutritional Facts (per serving)</i>	
Nutrien <i>Nutrient</i>	Value <i>Nilai</i>
Tenaga <i>Energy</i>	207 kcal
Karbohidrat <i>Carbohydrate</i>	7 g
Protein <i>Protein</i>	8 g
Lemak <i>Fat</i>	10 g

Karbohidrat yang dicadangkan <i>Suggested carbohydrate</i>			
Karbohidrat <i>Carbohydrate</i>	Jumlah <i>Amount</i>	Kalori <i>Calories</i> (kcal)	Jumlah kalori Karbohidrat + hidangan <i>Total calories Carbohydrate + Dishes</i> (kcal)
Nasi <i>Rice</i>	1 mangkuk <i>1 bowl</i>	195	402
Bubur <i>Porridge</i>	1 mangkuk <i>1 bowl</i>	130	337
Roti putih <i>White bread</i>	2 keping <i>2 pieces</i>	137	344
Roti bijirin penuh <i>Wholemeal bread</i>	2 keping <i>2 pieces</i>	137	344

Telur Masak Lemak

Eggs in Coconut Milk



KUNYIT/ TUMERIC

- Kunyit mempunyai kandungan ferum yang tinggi untuk digunakan dalam proses metabolisme sel dan pembentukan sel darah merah.
- Ia mengandungi kompaun aktif curcumin yang mempunyai ciri antioksidan dan boleh meredakan bengkak.
- *Tumeric has high amount of iron which is use for cell metabolism and formation of red blood cell.*
- *It also contains active compound curcumin which has antioxidative property and can reduce swelling.*

Bahan-bahan
Ingredients

- 2 biji telur
- 1 batang serai, dititik
- 1 cawan santan
- ½ cawan air
- ½ sudu teh asam jawa
- Garam dan gula
- 2 sudu makan minyak masak
- 2 eggs
- 1 stalk lemongrass, crushed
- 1 cup coconut milk
- ½ cup water
- ½ teaspoon tamarind
- Salt and sugar
- 2 dessertspoons cooking oil

Ingredient A (Blend)

Bahan A (Kisar)

- 3 biji bawang merah
- 2 ulas bawang putih
- 1 cm kunyit hidup
- 3 shallots
- 2 cloves garlic
- 1 cm fresh turmeric

Cara penyediaan

1. Panaskan minyak, tumis bahan A dan serai.
2. Masukkan air dan renehkan selama 3 minit.
3. Perlahankan api, masukkan santan dan kacau sentiasa agar tidak pecah minyak.
4. Apabila kuah mendidih dan pekat, masukkan telur satu per satu.
5. Masukkan asam jawa, garam dan gula secukup rasa.
6. Sedia untuk dihidang.

Method

1. Heat up the oil, fry ingredient A and lemongrass.
2. Add in water and let it simmer for 3 minutes.
3. Lower the heat, add in coconut milk while stirring continuously to prevent curdling.
4. When the gravy started to boil and thicken, add in the eggs one at a time.
5. Season with tamarind, salt and sugar.
6. Ready to be served.

		
Masa penyediaan <i>Prep time</i>	Masa memasak <i>Cooking time</i>	Hidangan <i>Serves</i>
5 min	15 min	2

Fakta Pemakanan (per perhidangan) <i>Nutritional Facts (per serving)</i>	
Nutrien <i>Nutrient</i>	Nilai <i>Value</i>
Tenaga <i>Energy</i>	500 kcal
Karbohidrat <i>Carbohydrate</i>	8 g
Protein <i>Protein</i>	10 g
Lemak <i>Fat</i>	48 g

Karbohidrat yang dicadangkan <i>Suggested carbohydrate</i>			
Karbohidrat <i>Carbohydrate</i>	Jumlah <i>Amount</i>	Kalori <i>Calories</i> (kcal)	Jumlah kalori Karbohidrat + hidangan <i>Total calories</i> <i>Carbohydrate</i> <i>+ Dishes</i> (kcal)
Nasi <i>Rice</i>	1 mangkuk <i>1 bowl</i>	195	695
Roti putih <i>White bread</i>	2 keping <i>2 pieces</i>	137	637
Roti bijirin penuh <i>Wholemeal bread</i>	2 keping <i>2 pieces</i>	137	637

Telur Masak Lemak Eggs in Coconut Milk

Tauhu 'Stir-Fried'

Stir Fried Tofu



CENDAWAN SHITAKE/ SHITAKE MUSHROOM

- Cendawan Shitake mengandungi lentinan yang boleh membantu memperlakan pertumbuhan tumor dan mengurangkan kesan sampingan rawatan kanser.
- Ia juga mempunyai ciri antitumor, boleh merendahkan kolesterol dan membantu melawan pembentukan dan perkembangan kanser.
- *Shitake Mushroom contains lentinan which helps slows down tumor growth and lessen the side effect of cancer treatment.*
- *It also has antitumor, cholesterol lowering effect and helps fight against development and progression of cancer.*

Bahan-bahan *Ingredients*

- 2 tiub tauhu Jepun, dipotong 8
- 1 sudu makan tepung jagung
- 4 cendawan shiitake, direndam sehingga lembut dan dipotong nipis
- 2 bawang merah, dicincang
- 2 ulas bawang putih, dicincang
- 1 cm halia, dicincang
- 1 cawan air
- ½ sudu teh lada hitam
- 1 sudu makan sos tiram
- ½ sudu makan kicap pekat
- ½ sudu makan tepung jagung dicampur dengan 1 sudu makan air
- Garam dan gula
- Minyak untuk menggoreng
- *2 rolls Japanese egg tofu, cut into 8 slices*
- *1 dessertspoon cornstarch*
- *4 shitake mushroom, soaked till soft and thinly sliced*
- *2 shallots, chopped*
- *2 cloves garlic, chopped*
- *1 cm ginger, chopped roughly*
- *1 cup water*
- *½ teaspoon ground pepper*
- *1 dessertspoon oyster sauce*
- *½ dessertspoon dark soy sauce*
- *½ dessertspoon cornstarch mixed with 1 dessertspoon water*
- *Salt and sugar*
- *Oli for frying*

Tauhu 'Stir-Fried' Stir Fried Tofu

Cara penyediaan

1. Goreng tauhu dan ketepikan.
2. Tumiskan bawang merah, bawang putih dan halia hingga wangi.
3. Tambahkan air, lada hitam, sos tiram, kicap pekat, garam dan gula secukup rasa. Biarkan mendidih.
4. Masukkan tauhu yang telah digoreng.
5. Masukkan campuran tepung jagung dan masak sehingga kuah pekat.
6. Sedia untuk dihidang.

Method

1. *Fry tofu and set aside.*
2. *Fry shallots, garlic and ginger until fragrant.*
3. *Add in water, pepper, oyster sauce, dark soy sauce, salt and sugar to taste. Let it boil.*
4. *Add in the fried tofu.*
5. *Add in cornstarch mixture and cook until the gravy thickens.*
6. *Ready to be served.*

		
Masa penyediaan <i>Prep time</i>	Masa memasak <i>Cooking time</i>	Hidangan <i>Serves</i>
20 min	15 min	4

Fakta Pemakanan (per perhidangan) <i>Nutritional Facts (per serving)</i>	
Nutrien <i>Nutrient</i>	Nilai <i>Value</i>
Tenaga <i>Energy</i>	286 kcal
Karbohidrat <i>Carbohydrate</i>	12 g
Protein <i>Protein</i>	16 g
Lemak <i>Fat</i>	14 g

Karbohidrat yang dicadangkan <i>Suggested Carbohydrate</i>			
Karbohidrat <i>Carbohydrate</i>	Jumlah <i>Amount</i>	Kalori <i>Calories</i> (kcal)	Jumlah kalori Karbohidrat + hidangan <i>Total calories</i> <i>Carbohydrate</i> + <i>Dishes</i> (kcal)
Nasi <i>Rice</i>	1 mangkuk <i>1 bowl</i>	195	481
Nasi impit <i>Nasi impit</i>	1 pek mini <i>1 mini pack</i>	226	512
Bubur <i>Porridge</i>	1 mangkuk <i>1 bowl</i>	130	415
Mi <i>Mee</i>	1 cawan <i>1 cup</i>	183	468
Mee hoon <i>Rice Noodles</i>	1 cawan <i>1 cup</i>	184	469

12 Cara Mudah untuk Hidangan Sup

12 Easy-To-Make Soup Dishes

➤ **Kenapa Sup?**

Sup merupakan sumber cecair dan tenaga yang sesuai untuk mereka yang mempunyai masalah mulut kering dan tiada selera makan.

Why Soup?

Soup provides source of fluid and energy that are ideal for those who has dry mouth and do not have appetite to eat.

➤ **Kenapa Anda Perlu Menyediakan Sup Anda Sendiri?**

Sup yang disediakan sendiri tidak mengandungi bahan pengawet, rasanya lebih segar dan lebih sesuai dengan selera anda. Selain itu, resepi ini boleh diubah mengikut kesesuaian dan keperluan pemakanan anda.

Why Cook Your Own Soup?

Home-made soup has no preservatives, taste fresher and tailored to your own taste. The recipe can be adjusted to meet your nutritional preferences and needs.

➤ **Bahan yang Mudah Didapati dan Penyediaan Resepi yang Ringkas**

Bahan yang diperlukan adalah mudah dan senang didapati di pasaran. Resepi ini tidak mengambil masa yang lama untuk disediakan.

Ingredients Easily Available and Recipes Easy to Prepare

The ingredients are simple and easily available in the market. These recipes will not take a long time to be prepared.

➤ **Dengan arahan yang jelas**

Dapat memandu anda dan keluarga dalam menyediakan sup.

With Clear Instructions

To guide you dan family on how to prepare the soups.

➤ **Digabungkan dengan cadangan karbohidrat**

Hidangan boleh diambil bersama dengan cadangan karbohidrat. Anda disarankan untuk menghidangkannya pada suhu panas atau suam.

Incorporate with Suggested Carbohydrates

These dishes can be eaten with suggested carbohydrate. These dishes recommended to be served while hot or warm.

Sup Ayam

Chicken Soup



JINTAN MANIS / FENNEL

- Jintan manis mengandung antioksidan seperti kaemferol dan quacertin yang mempunyai ciri antikanser, antiinfeksi dan antipenuaan.
- Ia tinggi dengan mineral kuprum dan ferum yang membantu proses pembentukan sel darah merah.
- *Fennel contains antioxidant such as kaemferol and quacertin which has anticancer, antiinfection and antiaging properties.*
- *It contains high mineral content such as copper and iron which helps in red blood cell formation.*

Sup Ayam Chicken Soup

Bahan-bahan *Ingredients*

- ½ ekor ayam, dipotong kecil
- Rempah sup:
 - 1 batang kayu manis
 - 3 biji buah pelaga
 - 2 biji bunga lawang
 - 3 biji cengkih
- ½ *chicken, cut into small pieces*
- *Soup spices:*
 - 1 *cinnamon stick*
 - 3 *cardamom pods*
 - 2 *star anise*
 - 3 *cloves*

ATAU

- 1 bungkus sup bunjut
- 4 cawan air
- ½ batang lobak merah, dipotong 4
- 2 biji kentang, dipotong 2
- 1 biji tomato, dipotong 4
- 2 batang daun sup, dihiris
- Garam dan gula
- 3 sudu makan minyak masak
- OR
- 1 pack 'sup bunjut'
- 4 cups water
- ½ carrot, cut into 4
- 2 potatoes, cut into 2
- 1 tomato, cut into 4
- 2 stalks Chinese celery, sliced
- Salt and sugar
- 3 dessertspoons cooking oil

Bahan A (Kisar)

- 3 ulas bawang putih
- 3 ulas bawang merah
- 1 biji buah keras
- 1 sudu teh jintan manis
- 1 sudu teh jintan putih
- 1 sudu makan lada hitam

Ingredient A (Blend)

- 3 *cloves garlic*
- 3 *shallots*
- 1 *candlenut*
- 1 *teaspoon fennel*
- 1 *teaspoon cumin*
- 1 *dessertspoon black pepper*

Cara penyediaan

1. Tumiskan rempah sup atau sup bunjut bersama bahan A sehingga wangi.
2. Masukkan air dan masak selama 10 minit pada api perlahan.
3. Masukkan ayam dan masak selama 3 minit.
4. Masukkan lobak merah dan kentang. Masak sehingga empuk.
5. Masukkan tomato dan daun sup.
6. Masukkan garam dan gula secukup rasa.
7. Sedia untuk dihidang.

Method

1. Fry the soup spices together with ingredient A until fragrant.
2. Add in water and let it cook for 10 minutes under low heat.
3. Add in chicken and cook for 3 minutes.
4. Add carrot and potatoes. Cook until tender.
5. Add tomato and Chinese celery.
6. Season with salt and sugar.
7. Ready to be served.

		
Masa penyediaan <i>Prep time</i>	Masa memasak <i>Cooking time</i>	Hidangan <i>Serves</i>
15 min	20 min	6

Sup Ayam Chicken Soup

Fakta Pemakanan (per perhidangan) <i>Nutritional Facts (per serving)</i>	
Nutrien <i>Nutrient</i>	Nilai <i>Value</i>
Tenaga <i>Energy</i>	256 Kcal
Karbohidrat <i>Carbohydrate</i>	11 g
Protein <i>Protein</i>	27 g
Lemak <i>Fat</i>	11 g

Karbohidrat yang dicadangkan <i>Suggested carbohydrate</i>			
Karbohidrat <i>Carbohydrate</i>	Jumlah <i>Amount</i>	Kalori <i>Calories</i> (kcal)	Jumlah kalori Karbohidrat + hidangan <i>Total calories</i> <i>Carbohydrate</i> <i>+ Dishes</i> (kcal)
Nasi <i>Rice</i>	1 mangkuk <i>1 bowl</i>	195	451
Bubur <i>Porridge</i>	1 mangkuk <i>1 bowl</i>	130	386
Mi <i>Mee</i>	1 cawan <i>1 cup</i>	183	439
Mee hoon <i>Rice Noodles</i>	1 cawan <i>1 cup</i>	184	440
Kuew tiew <i>Kuew tiew</i>	1 cawan <i>1 cup</i>	150	406
Roti putih <i>White bread</i>	2 keping <i>2 pieces</i>	137	393
Roti bijirin penuh <i>Wholemeal bread</i>	2 keping <i>2 pieces</i>	137	393

Sup Cendawan Jernih

Clear Mushroom Soup



CENDAWAN TIRAM/ OYSTER MUSHROOM

- Cendawan tiram mempunyai kandungan vitamin dan serat yang tinggi.
- Ia mempunyai ciri antioksidan dan antimikrob yang dapat membantu dalam keseimbangan sistem imun dan mempunyai keupayaan untuk mengubah atau mengawal satu atau lebih fungsi imun.
- *Oyster mushroom is high in vitamins and fibre.*
- *It also has antioxidant and antimicrobial properties to help balance the immune system and has the ability to alter or regulate one or more immune functions.*

Sup Cendawan Jernih Clear Mushroom Soup

Bahan-bahan

Ingredients

- 1 bungkus cendawan tiram (150 gram)
- 1 batang seladeri, dihiris kasar
- 1 sudu teh serbuk lada hitam
- 1 sudu makan sos ikan
- ½ kiub ayam
- 1 bawang besar, dihiris nipis
- 1 batang daun bawang, dihiris
- 2 cawan air
- Garam dan gula
- 2 sudu makan minyak masak
- *1 packet oyster mushrooms (150 gram)*
- *1 stalk celery, roughly sliced*
- *1 teaspoons ground black pepper*
- *1 dessertspoon fish sauce*
- *½ cube chicken stock*
- *1 onion, thinly sliced*
- *1 stalk spring onion, sliced*
- *2 cups water*
- *Salt and sugar*
- *2 dessertspoons cooking oil*

Cara penyediaan

1. Tumiskan bawang besar sehingga wangi.
2. Masukkan air dan kiub ayam. Biarkan sehingga mendidih.
3. Masukkan serbuk lada hitam, sos ikan, seladeri dan cendawan tiram. Biarkan mendidih.
4. Masukkan garam dan gula secukup rasa.
5. Sedia untuk dihidang.

Method

1. *Fry onion until fragrant.*
2. *Add water and chicken cube. Let it boil.*
3. *Add black pepper, fish sauce, celery and oyster mushrooms. Let it boil.*
4. *Season with salt and sugar.*
5. *Ready to be served.*

Sup Cendawan Jernih Clear Mushroom Soup

		
Masa penyediaan <i>Prep time</i>	Masa memasak <i>Cooking time</i>	Hidangan <i>Serves</i>
10 min	10 min	3

Fakta Pemakanan (per perhidangan) <i>Nutritional Facts (per serving)</i>	
Nutrien <i>Nutrient</i>	Nilai <i>Value</i>
Tenaga <i>Energy</i>	70 kcal
Karbohidrat <i>Carbohydrate</i>	3 g
Protein <i>Protein</i>	2 g
Lemak <i>Fat</i>	5 g

Karbohidrat yang dicadangkan <i>Suggested carbohydrate</i>			
Karbohidrat <i>Carbohydrate</i>	Jumlah <i>Amount</i>	Kalori <i>Calories</i> (kcal)	Jumlah kalori Karbohidrat + hidangan <i>Total calories</i> <i>Carbohydrate</i> <i>+ Dishes</i> (kcal)
Nasi <i>Rice</i>	1 mangkuk <i>1 bowl</i>	195	265
Nasi impit <i>Nasi impit</i>	1 pek mini <i>1 mini pack</i>	226	296
Bubur <i>Porridge</i>	1 mangkuk <i>1 bowl</i>	130	200
Mi <i>Mee</i>	1 cawan <i>1 cup</i>	183	253
Mee hoon <i>Rice Noodles</i>	1 cawan <i>1 cup</i>	184	254
Kuew tiew <i>Kuew tiew</i>	1 cawan <i>1 cup</i>	150	220

Sup Ikan Siakap

Seabass Soup



BUAH PELAGA/ *CARDAMOM*

- Buah pelaga mempunyai ciri antioksidan yang boleh menentang radikal bebas.
- Ia juga mempunyai ciri antikanser yang boleh menguatkan sistem imun.
- *Cardamom has antioxidant properties that can fight free radical.*
- *It also has anticancer properties that can strengthen immune system.*

**Bahan-bahan
Ingredients**




- 1 ikan siakap bersaiz sederhana, dibersihkan dan dipotong 4
 - 4 ulas bawang merah, dihiris
 - 2 ulas bawang putih, diketuk
 - 2 cm halia, dihiris
 - Rempah sup
 - 1 batang kayu manis
 - 1 biji bunga lawang
 - 2 biji pelaga
 - 1 sudu makan lada hitam
- ATAU**
- 1 bungkus sup bunjut
 - 5 cawan air
 - 2 batang daun sup, dihiris
 - Garam dan gula
 - 2 sudu makan minyak masak
- *1 medium size seabass, cleaned and cut into 4*
 - *4 shallots, sliced thinly*
 - *2 cloves garlic, crushed*
 - *2 cm ginger, thinly sliced*
 - *Soup spices*
 - *1 cinnamon stick*
 - *1 star anise*
 - *2 cardamom pods*
 - *1 dessertspoon black pepper*
- OR**
- *1 pack 'sup bunjut'*
 - *5 cups water*
 - *2 stalks Chinese celery, sliced*
 - *Salt and sugar*
 - *2 dessertspoons cooking oil*

Cara penyediaan

1. Tumiskan bawang merah, bawang putih, halia dan rempah sup sehingga wangi.
2. Masukkan air dan biarkan sehingga mendidih.
3. Masukkan ikan dan biarkan mendidih.
4. Masukkan garam dan gula secukup rasa.
5. Sedia untuk dihidang.

Method

1. *Fry shallots, garlic, ginger and soup spices until fragrant.*
2. *Add in water and let it boil.*
3. *Add the fish and let it boil.*
4. *Season with salt and sugar.*
5. *Ready to be served.*

		
Masa penyediaan <i>Prep time</i>	Masa memasak <i>Cooking time</i>	Hidangan <i>Serves</i>
10 min	15 min	6

Fakta Pemakanan (per perhidangan) <i>Nutritional Facts (per serving)</i>	
Nutrien <i>Nutrient</i>	Nilai <i>Value</i>
Tenaga <i>Energy</i>	141 kcal
Karbohidrat <i>Carbohydrate</i>	5 g
Protein <i>Protein</i>	23 g
Lemak <i>Fat</i>	4 g

Karbohidrat yang dicadangkan <i>Suggested carbohydrate</i>			
Karbohidrat <i>Carbohydrate</i>	Jumlah <i>Amount</i>	Kalori <i>Calories</i> (kcal)	Jumlah kalori Karbohidrat + hidangan <i>Total calories</i> <i>Carbohydrate</i> <i>+ Dishes</i> (kcal)
Nasi <i>Rice</i>	1 mangkuk <i>1 bowl</i>	195	336
Nasi impit <i>Nasi impit</i>	1 pek mini <i>1 mini pack</i>	226	367
Bubur <i>Porridge</i>	1 mangkuk <i>1 bowl</i>	130	271
Mee hoon <i>Rice Noodles</i>	1 cawan <i>1 cup</i>	184	325
Kuew tiew <i>Kuew tiew</i>	1 cawan <i>1 cup</i>	150	291
Roti putih <i>White bread</i>	2 keping <i>2 pieces</i>	137	278
Roti bijirin penuh <i>Wholemeal bread</i>	2 keping <i>2 pieces</i>	137	278

Sup Makaroni

Macaroni Soup



LOBAK MERAH/ CARROT

- Lobak merah merupakan sumber yang baik bagi beta-karotena, vitamin A, C dan mineral.
- Pengambilan beta-karotena ini membantu dalam mengurangi risiko kanker paru-paru, kolon dan payudara.
- *Carrot is a good source of beta-carotene, vitamins A, C and minerals.*
- *Betacarotene consumption can reduce risk of lung, colon and breast cancer.*

Bahan-bahan
Ingredients

- 200 gram makaroni, direbus dan ditapis
- 3 ketul dada ayam, dipotong kecil
- 1 batang seladeri, dipotong kasar
- 1 biji lobak merah, dipotong dadu
- 1 biji kentang, dipotong 6
- 5 cawan air
- 1 bungkus sup bunjut
- ½ kiub ayam
- Garam dan lada hitam
- 200 grams macaroni, boiled and drained
- 3 pieces chicken breast, cut into small pieces
- 1 celery, roughly sliced
- 1 carrot, diced
- 1 potato, cut into 6
- 5 cups water
- 1 pack 'sup bunjut'
- ½ cube chicken stock
- Salt and black pepper

Bahan A

- 1 sudu teh serbuk lada hitam
- 3 cm halia, diketuk
- 5 ulas bawang merah, dihiris
- 2 ulas bawang putih, diketuk
- 2 sudu makan minyak masak

Ingredient A

- 1 teaspoon black pepper
- 3 cm ginger, crushed
- 5 shallots, sliced
- 2 cloves garlic, crushed
- 2 dessertspoons cooking oil

Sup Makaroni Macaroni Soup

Cara penyediaan

1. Tumiskan bahan A sehingga wangi.
2. Masukkan ayam dan goreng selama 3 minit.
3. Masukkan air, sup bunjut dan kiub ayam. Biarkan mendidih.
4. Masukkan kentang dan lobak merah. Masak sehingga empuk.
5. Masukkan seladeri dan biarkan masak selama 3 minit
6. Masukkan garam dan lada hitam secukup rasa.
7. Masukkan makaroni dan kacau rata.
8. Sedia untuk dihidang.

Method

1. *Fry ingredient A until fragrant.*
2. *Add in chicken and fry for 3 minutes.*
3. *Add in water, sup bunjut and chicken stock. Let it boil.*
4. *Add in potatoes and carrots. Cook until tender.*
5. *Add in celery and cook for 3 minutes.*
6. *Season with salt and black pepper.*
7. *Add in macaroni and stir.*
8. *Ready to be served.*

		
Masa penyediaan <i>Prep time</i>	Masa memasak <i>Cooking time</i>	Hidangan <i>Serves</i>
20 min	15 min	6

Fakta Pemakanan (per perhidangan) Nutritional Facts (per serving)	
Nutrien Nutrient	Nilai Value
Tenaga <i>Energy</i>	370 kcal
Karbohidrat <i>Carbohydrate</i>	54 g
Protein <i>Protein</i>	10 g
Lemak <i>Fat</i>	6 g

Selain daripada makaroni, sup ini juga boleh dihidangkan dengan karbohidrat yang dicadangkan seperti berikut			
<i>Other than macaroni, this soup can also be served with other suggested carbohydrate as listed below</i>			
Karbohidrat Carbohydrate	Jumlah Amount	Kalori Calories (kcal)	Jumlah kalori Karbohidrat + hidangan Total calories Carbohydrate + Dishes (kcal)
Nasi <i>Rice</i>	1 mangkuk <i>1 bowl</i>	195	345
Nasi impit <i>Nasi impit</i>	1 pek mini <i>1 mini pack</i>	226	376
Bubur <i>Porridge</i>	1 mangkuk <i>1 bowl</i>	130	280
Mi <i>Mee</i>	1 cawan <i>1 cup</i>	183	333
Mee hoon <i>Rice Noodles</i>	1 cawan <i>1 cup</i>	184	334
Kuew tiew <i>Kuew tiew</i>	1 cawan <i>1 cup</i>	150	300

Sup Tauhu

Tofu Soup



TAUHU JEPUN/ JAPANESE TOFU

- Tauhu adalah sumber protein yang baik.
- Ia tinggi dengan kandungan kalsium yang baik untuk kesihatan tulang.
- Ia juga kaya dengan antioksidan isoflavon yang mempunyai ciri antikanser.

- *Tofu is a good source of protein.*
- *It contains high calcium that is good for bone health.*
- *It is also rich in antioxidant isoflavone which has anticancer properties.*

**Bahan-bahan
Ingredients**

- 2 tiub tauhu Jepun, dipotong 8
 - 50 gram fucok, dipotong kecil dan rendam hingga lembut dan ditapis
 - 50 gram soo hoon, direndam hingga lembut dan ditapis
 - 3 cawan air
 - 1 batang daun sup, dihiris
 - ½ sudu teh lada hitam
 - Garam dan gula
 - 2 sudu makan minyak masak
- *2 tubes Japanese tofu, cut into 8*
 - *50 gram fucok, cut into small pieces and soaked until soft and drained*
 - *50 gram soo hoon, soaked until soft and drained*
 - *3 cups water*
 - *1 stalks Chinese celery, sliced*
 - *½ teaspoon black pepper*
 - *Salt and sugar*
 - *2 dessertspoons cooking oil*

Bahan A

- 1 biji bawang besar, dihiris halus
- 3 ulas bawang putih, diketuk

Ingredient A

- *1 onion, sliced thinly*
- *3 cloves garlic, crushed*

Cara penyediaan

1. Tumiskan bahan A hingga wangi.
2. Masukkan air dan biarkan mendidih.
3. Masukkan fucok dan soo hoon. Masak sehingga lembut.
4. Kacau rata dan reneh selama 2 minit.
5. Masukkan tauhu dan reneh selama 10 minit.
6. Masukkan lada hitam, garam dan gula secukup rasa.
7. Sedia untuk dihidang.

Method

1. *Fry ingredient A until fragrant.*
2. *Add in water and let it boil.*
3. *Add in fucok and soo hoon. Cook until softened.*
4. *Stir and simmer for 2 minutes.*
5. *Add in tofu and simmer for 10 minutes.*
6. *Season with black pepper, salt and sugar.*
7. *Ready to be served.*

		
Masa penyediaan <i>Prep time</i>	Masa memasak <i>Cooking time</i>	Hidangan <i>Serves</i>
10 min	15 min	4

Fakta Pemakanan (per hidangan) <i>Nutritional Facts (per serving)</i>	
Nutrien <i>Nutrient</i>	Nilai <i>Value</i>
Tenaga <i>Energy</i>	65 Kcal
Karbohidrat <i>Carbohydrate</i>	2g
Protein <i>Protein</i>	3g
Lemak <i>Fat</i>	5g

Karbohidrat yang dicadangkan <i>Suggested Carbohydrate</i>			
Karbohidrat <i>Carbohydrate</i>	Jumlah <i>Amount</i>	Kalori <i>Calories</i> (kcal)	Jumlah kalori Karbohidrat + hidangan <i>Total calories</i> <i>Carbohydrate +</i> <i>Dishes</i> (kcal)
Nasi <i>Rice</i>	1 mangkuk <i>1 bowl</i>	195	260
Nasi impit <i>Nasi impit</i>	1 pek mini <i>1 mini pack</i>	226	291
Bubur <i>Porridge</i>	1 mangkuk <i>1 bowl</i>	130	195
Mi <i>Mee</i>	1 cawan <i>1 cup</i>	184	249
Mee hoon <i>Rice Noodles</i>	1 cawan <i>1 cup</i>	150	215

Stew Ayam

Chicken Stew



DAUN SELASIH /BASIL

- Daun selasih mengandung beta-karotena dan vitamin A yang tinggi.
- Vitamin A mempunyai sifat antioksidan yang penting dalam membantu penglihatan dan melindungi tubuh daripada kanser paru-paru dan mulut.
- *Basil contains high level of beta-carotene and vitamin A.*
- *Vitamin A has antioxidant properties that are important for vision and protection against lung and oral cancer.*

Bahan-bahan *Ingredients*

- 3 ketul dada, dibuang tulang dan dipotong kecil
- 2 sudu makan tepung gandum
- 1 biji bawang besar
- 2 helai daun bay
- 3 sudu makan tomato puri
- 6 cawan air
- 2 batang saladuri, dihiris kasar
- 1 batang lobak merah saiz sederhana, dihiris kasar
- ¼ cawan daun selasih
- ½ sudu teh daun thyme kering
- Garam dan gula
- 2 sudu makan minyak masak
- *3 pieces chicken breast, deboned and cut into small pieces*
- *2 dessertspoons flour*
- *1 onion*
- *2 bay leaves*
- *3 dessertspoons tomato puree*
- *6 cups water*
- *2 stalks celery, roughly sliced*
- *1 medium carrot, roughly sliced*
- *¼ cup basil*
- *½ teaspoon dried thyme leaves*
- *Salt and sugar*
- *2 dessertspoons cooking oil*

Stew Ayam Chicken Stew

Stew Ayam Chicken Stew

Cara penyediaan

1. Perapkan ayam bersama tepung.
2. Panaskan minyak dan tumis bawang bersama daun bay sehingga wangi.
3. Masukkan ayam dan masak sehingga perang.
4. Masukkan tomato puri dan air. Biarkan mendidih selama 10 minit dan kacau.
5. Perlahankan api dan reneh selama 45 minit.
6. Masukkan daun thyme, daun selasih, lobak merah dan saladeri. Masak selama 15 minit.
7. Masukkan garam dan gula secukup rasa.
8. Sedia untuk dihidang.

Method

1. *Marinate the chicken with flour.*
2. *Heat up the oil. Fry onion and bay leaves until fragrant.*
3. *Add in the chicken and fry until brown.*
4. *Add in the tomato puree and water. Let it boil for 10 minutes while stirring occasionally.*
5. *Lower down the heat and simmer for 45 minutes.*
6. *Add in thyme, basil, carrot and celery. Let it cook for another 15 minutes.*
7. *Season with salt and sugar.*
8. *Ready to be served.*

		
Masa penyediaan <i>Prep time</i>	Masa memasak <i>Cooking time</i>	Hidangan <i>Serves</i>
15 min	75 min	4

Fakta Pemakanan (per perhidangan) <i>Nutritional Facts (per serving)</i>	
Nutrien <i>Nutrient</i>	Nilai <i>Value</i>
Tenaga <i>Energy</i>	261 kcal
Karbohidrat <i>Carbohydrate</i>	6 g
Protein <i>Protein</i>	13 g
Lemak <i>Fat</i>	20 g

Karbohidrat yang dicadangkan <i>Suggested Carbohydrate</i>			
Karbohidrat <i>Carbohydrate</i>	Jumlah <i>Amount</i>	Kalori <i>Calories</i> (kcal)	Jumlah kalori Karbohidrat + hidangan <i>Total calories</i> <i>Carbohydrate +</i> <i>Dishes</i> (kcal)
Nasi <i>Rice</i>	1 mangkuk <i>1 bowl</i>	195	456
Nasi impit <i>Nasi impit</i>	1 pek mini <i>1 mini pack</i>	226	486
Roti putih <i>White bread</i>	2 keping <i>2 pieces</i>	137	396
Roti bijirin penuh <i>Wholemeal bread</i>	2 keping <i>2 pieces</i>	137	396
Roti Perancis <i>French bread</i>	1 keping <i>1 piece</i>	70	331
Pasta <i>Pasta</i>	1 cawan <i>1 cup</i>	160	421

Sup Pho Ala Vietnam

Vietnamese Pho Soup



KAYU MANIS / CINNAMON

- Kayu manis mengandung tinggi antioksidan dan mineral seperti manganese dan ferum.
- Ia juga mempunyai ciri-ciri antidiabetik, antiinflamasi dan boleh melegakan kembung perut.
- *Cinnamon is high in antioxidant and minerals such as manganese and iron.*
- *It also has antidiabetic and antiinflammation properties and can soothe bloated stomach.*

Bahan-bahan
Ingredients

- 3 ketul paha ayam, dibuang tulang dan dipotong kecil
 - 6 cawan air
 - 1 biji bawang besar, dipotong 2
 - 4 cm halia, dipotong 2
 - 2 biji bunga lawang
 - 1 batang kayu manis
 - Rempah sup
 - 4 biji buah pelaga
 - ½ sudu teh jintan manis
 - ½ sudu teh ketumbar
 - 3 biji bunga cengkih
 - 3 pieces chicken drumstick, deboned and cut into small pieces
 - 6 cups water
 - 1 onion, cut into 2
 - 4 cm ginger, cut into 2
 - 2 star anise
 - 1 cinnamon stick
 - Soup spices
 - 4 cardamom pods
 - ½ teaspoon fennel
 - ½ teaspoon coriander
 - 3 cloves
- OR**
- 1 pack 'sup bunjut'

ATAU

- 1 bungkus sup bunjut

Ingredient A (Garnishing)

Bahan A (Hiasan)

- ½ cawan daun pudina
- ½ cawan daun ketumbar
- ½ cawan daun selasih
- 1 cawan taugeh, dicelur
- 2 biji limau, dipotong 4
- ½ cup fresh mint
- ½ cup coriander leaves
- ½ cup basil leaves
- 1 cup bean sprout, blanched
- 2 lime, cut into 4

Cara penyediaan

1. Panggang bawang dan halia selama 5 menit.
2. Masukkan air, rempah sup, bawang dan halia yang telah dipanggang ke dalam periuk. Biarkan mendidih.
3. Masukkan daging dan tulang ayam. Reneh selama 1 jam.
4. Keluarkan isi ayam daripada periuk.
5. Tapis sup menggunakan penapis kain untuk mendapatkan sup yang jernih.
6. Letakkan taugeh, daun pudina, daun selasih dan daun ketumbar.
7. Sedia untuk dihidang.

Method

1. *Roast the onion and ginger for 5 minutes.*
2. *Add in water, soup spices, roasted onion and ginger in a pot. Let it boil.*
3. *Add in chicken meat and chicken bones. Simmer for 1 hour.*
4. *Remove the chicken meat from the pot.*
5. *Strain the soup using a cloth strainer to get a clear soup.*
6. *Add in bean sprout, fresh mint, basil and coriander leaves.*
7. *Ready to be served.*

		
Masa penyediaan <i>Prep time</i>	Masa memasak <i>Cooking time</i>	Hidangan <i>Serves</i>
15 min	75 min	4

Fakta Pemakanan (per hidangan) Nutritional Facts (per serving)	
Nutrien Nutrient	Nilai Value
Tenaga <i>Energy</i>	125 kcal
Karbohidrat <i>Carbohydrate</i>	3 g
Protein <i>Protein</i>	11 g
Lemak <i>Fat</i>	6 g

Karbohidrat yang dicadangkan Suggested Carbohydrate			
Karbohidrat Carbohydrate	Jumlah Amount	Kalori Calories (kcal)	Jumlah kalori Karbohidrat + hidangan Total calories Carbohydrate + Dishes (kcal)
Nasi <i>Rice</i>	1 mangkuk <i>1 bowl</i>	195	336
Nasi impit <i>Nasi impit</i>	1 pek mini <i>1 mini pack</i>	226	351
Bubur <i>Porridge</i>	1 mangkuk <i>1 bowl</i>	130	255
Mi <i>Mee</i>	1 cawan <i>1 cup</i>	183	308
Mee hoon <i>Rice Noodles</i>	1 cawan <i>1 cup</i>	184	309
Kuew tiew <i>Kuew tiew</i>	1 cawan <i>1 cup</i>	150	275

Sup Lobak Merah dan Saladeri

Carrot and Celery Soup



SELADERI/ *CELERY*

- Saladeri mengandung vitamin, mineral dan serat yang tinggi.
- Ia juga merupakan sumber vitamin K yang baik untuk menjaga kesehatan tulang.
- *Celery contains high amount of vitamins, minerals and fibers.*
- *It is also a good source of vitamin K which is good to maintain bone health.*

Bahan-Bahan *Ingredients*

- 1 batang lobak merah saiz sederhana, dihiris kasar
- 1 cawan seladeri, dihiris kasar
- 1 ulas bawang putih, dihiris
- ½ biji bawang besar, dipotong dadu
- 1 cawan stok ayam
ATAU
 - ½ kiub ayam
- 5 cawan air
- ½ cawan parsley, dicincang
- ¼ cawan daun selasih, dicincang
- 1 sudu makan jus lemon
- Garam dan gula
- 2 sudu makan minyak masak
- *1 medium carrot, roughly sliced*
- *1 cup celery, roughly sliced*
- *1 clove garlic, sliced*
- *½ onion, diced*
- *1 cup chicken broth*
OR
 - *½ chicken cube*
- *5 cups water*
- *½ cup parsley, chooped*
- *¼ cup basil, chopped*
- *1 dessertspoon lemon juice*
- *Salt and sugar*
- *2 dessertspoons cooking oil*

Sup Lobak Merah dan Seladeri *Carrot and Celery Soup*

Sup Lobak Merah dan Saladeri Carrot and Celery Soup

Cara penyediaan

1. Panaskan minyak, tumis bawang besar dan bawang putih.
2. Masukkan air dan stok ayam. Biarkan mendidih
3. Masukkan lobak merah dan saladeri. Masak selama 15 minit.
4. Perlahankan api dan masukkan daun parsley dan selasih. Reneh selama 5 minit.
5. Masukkan jus lemon, garam dan gula secukupnya rasa.
6. Sedia untuk dihidang.

Method

1. *Heat the oil and fry the onion and garlic.*
2. *Add in water and chicken stock. Let it boil.*
3. *Add in carrot and celery. Cook for 15 minutes.*
4. *Add in parsley and basil. Simmer for 5 minutes.*
5. *Season with lemon juice, salt and sugar.*
6. *Ready to be served.*

		
Masa penyediaan <i>Prep time</i>	Masa memasak <i>Cooking time</i>	Hidangan <i>Serves</i>
15 min	20 min	2

Fakta Pemakanan (per perhidangan) Nutritional Facts (per serving)	
Nutrien Nutrient	Nilai Value
Tenaga <i>Energy</i>	370 kcal
Karbohidrat <i>Carbohydrate</i>	54 g
Protein <i>Protein</i>	10 g
Lemak <i>Fat</i>	6 g

Karbohidrat yang dicadangkan Suggested carbohydrate			
Karbohidrat Carbohydrate	Jumlah Amount	Kalori Calories (kcal)	Jumlah kalori Karbohidrat + hidangan Total calories Carbohydrate + Dishes (kcal)
Nasi <i>Rice</i>	1 mangkuk <i>1 bowl</i>	195	336
Nasi impit <i>Nasi impit</i>	1 pek mini <i>1 mini pack</i>	226	367
Bubur <i>Porridge</i>	1 mangkuk <i>1 bowl</i>	130	271
Mi <i>Mee</i>	1 cawan <i>1 cup</i>	183	323
Mee hoon <i>Rice Noodles</i>	1 cawan <i>1 cup</i>	184	325
Kuew tiew <i>Kuew tiew</i>	1 cawan <i>1 cup</i>	150	291
Roti putih <i>White bread</i>	2 keping <i>2 pieces</i>	137	278
Roti bijirin penuh <i>Wholemeal bread</i>	2 keping <i>2 pieces</i>	137	278

Soto Ayam

Chicken Soto



BUNGA CENGIH/ CLOVE

- Bunga cengkih mengandung eugenol yang mempunyai ciri antiseptik dan berguna untuk penjagaan gigi.
- Ia juga mempunyai bahan aktif yang membantu meredakan ketidakhadaman dan sembelit.
- *Clove contains eugenol that has antiseptic properties and is useful for dental health.*
- *It is also contains active ingredients that can help ease indigestion and constipation.*

Bahan-bahan

Ingredients

- | | |
|-------------------------------|---|
| • ½ ekor ayam, dipotong kecil | • ½ <i>chicken, cut into small pieces</i> |
| • 2 cm halia, diketuk | • 2 cm <i>ginger, chopped</i> |
| • Garam dan gula | • <i>Salt and sugar</i> |
| • Rempah sup | • <i>Soup spices</i> |
| - 1 batang kayu manis | - 1 <i>cinnamon stick</i> |
| - 3 biji buah pelaga | - 3 <i>cardamom pods</i> |
| - 2 biji bunga lawang | - 2 <i>star anise</i> |
| - 3 cengkih | - 3 <i>cloves</i> |

ATAU

- 1 bungkus sup bunjut

OR

- 1 pack 'sup bunjut'

Bahan A (Kisar)

- 1 sudu teh ketumbar
- 1 sudu makan lada hitam
- 3 ulas bawang merah
- 2 ulas bawang putih

Ingredient A (Blend)

- 1 *teaspoon coriander*
- 1 *dessertspoon black pepper*
- 3 *shollots*
- 2 *cloves garlic*

Bahan B (Untuk dihidang bersama)

- 12 pek mini nasi impit, direbus dan dipotong kecil
- 50 gram soo hoon, digoreng
- 100 gram taugeh, dicelur
- 2 batang daun sup, dihiris
- 2 biji tauhu, digoreng dan dipotong kecil
- ¼ ekor ayam, digoreng dan disiat

Ingredient B (To be served together)

- 12 *mini pack nasi impit, boiled and cut into small pieces*
- 50 *grams soo hoon, fried*
- 100 *grams bean sprouts, blanched*
- 2 *stalks Chinese celery, sliced*
- 2 *pieces tofu, fried and cut into cube*
- ¼ *chicken, fried and shredded*

Cara penyediaan

1. Tumiskan bahan A hingga wangi.
2. Masukkan ayam, sup bunjut, halia dan air. Biarkan mendidih.
3. Perlahankan api dan reneh selama 1 jam.
4. Masukkan garam dan gula secukup rasa.
5. Masukkan bahan B ke dalam mangkuk (ini untuk satu hidangan).
6. Tuangkan sup ke atas bahan B.
7. Sedia untuk dihidang.

Method

1. *Fry ingredient A until fragrant.*
2. *Add in chicken, sup bunjut, ginger and water. Let it boil.*
3. *Reduce the heat and simmer for 1 hour.*
4. *Season with salt and sugar.*
5. *Add in ingredient B into a bowl (this is for one serving).*
6. *Pour the soup onto the ingredient B.*
7. *Ready to be served.*

		
Masa penyediaan <i>Prep time</i>	Masa memasak <i>Cooking time</i>	Hidangan <i>Serves</i>
20 min	90 min	6

Fakta Pemakanan (per perhidangan) Nutritional Facts (per serving)	
Nutrien Nutrient	Nilai Value
Tenaga <i>Energy</i>	268 kcal
Karbohidrat <i>Carbohydrate</i>	3 g
Protein <i>Protein</i>	27 g
Lemak <i>Fat</i>	16 g

Karbohidrat yang dicadangkan Suggested carbohydrate			
Karbohidrat Carbohydrate	Jumlah Amount	Kalori Calories (kcal)	Jumlah kalori Karbohidrat + hidangan Total calories Carbohydrate + Dishes (kcal)
Mi <i>Mee</i>	1 cawan <i>1 cup</i>	183	451
Mee hoon <i>Rice Noodles</i>	1 cawan <i>1 cup</i>	184	452
Kuew tiew <i>Kuew tiew</i>	1 cawan <i>1 cup</i>	150	418

Sup Teratai dan Kacang Kuda

Lotus Root Soup with Chickpeas



BIJI GOJI/ GOJI BERRY

- Biji Goji mengandungi sumber antioksidan, vitamin dan mineral yang tinggi.
 - Ia dapat membantu menambahkan ketenangan fikiran, kebahagiaan dan kualiti tidur.
 - Kandungan vitamin C yang tinggi membantu untuk menghalang pertumbuhan tumor dan kanser.
-
- *Goji Berry contain excellent source of antioxidants, vitamins and minerals.*
 - *It helps in improving mental well-being, calmness, happiness and quality of sleep.*
 - *High content of vitamins C helps to prevent the growth of tumours and cancer.*

Bahan- Bahan

Ingredients

- 1 ketul paha ayam, dipotong 2
- 1 akar teratai saiz sederhana
- 8-10 biji kurma merah
- ¼ cawan kacang kuda
- 1 sudu makan biji goji
- 5 cawan air
- Garam dan lada sulah
- *1 chicken drumstick cut into 2*
- *1 medium lotus root*
- *8-10 dried red dates*
- *¼ cup chickpea*
- *1 dessertspoon goji berry*
- *5 cups water*
- *Salt and white pepper*

Cara penyediaan

1. Kupas kulit akar teratai dan potong kepada hirisan atau saiz yang kecil.
2. Rendam kurma merah di dalam air suam selama 5 minit.
3. Masukkan akar teratai, kacang kuda, kurma merah dan air ke dalam periuk. Biarkan mendidih selama 15 minit.
4. Masukkan ayam dan biji goji ke dalam periuk, tutupkan periuk dan reneh selama 15 minit.
5. Masukkan garam dan lada sulah secukup rasa.
6. Sedia untuk dihidang.

Method

1. *Peel off the skin of lotus root and cut into slices or small cubes.*
2. *Soak the dried dates in warm water for 5 minutes.*
3. *Add in the lotus, chickpea, red dates and water into a pot. Bring to boil for 15 minutes until soften.*
4. *Add in chicken and goji berry, cover the pot and simmer for another 15 minutes.*
5. *Season with salt and white pepper.*
6. *Ready to be served.*

Sup Teratai dan Kacang Kuda *Lotus Root Soup with Chickpeas*

		
Masa penyediaan <i>Prep time</i>	Masa memasak <i>Cooking time</i>	Hidangan <i>Serves</i>
15 min	30 min	2

Fakta Pemakanan (per perhidangan) <i>Nutritional Facts (per serving)</i>	
Nutrien <i>Nutrient</i>	Nilai <i>Value</i>
Tenaga <i>Energy</i>	222 kcal
Karbohidrat <i>Carbohydrate</i>	27.2 g
Protein <i>Protein</i>	15.6 g
Lemak <i>Fat</i>	5.8 g

Sup Teratai dan Kacang Kuda
Lotus Root Soup with Chickpeas

Karbohidrat yang dicadangkan <i>Suggested carbohydrate</i>			
Karbohidrat <i>Carbohydrate</i>	Jumlah <i>Amount</i>	Kalori <i>Calories</i> (kcal)	Jumlah kalori Karbohidrat + hidangan <i>Total calories</i> <i>Carbohydrate +</i> <i>Dishes</i> (kcal)
Nasi <i>Rice</i>	1 mangkuk <i>1 bowl</i>	195	429
Nasi impit <i>Nasi impit</i>	1 pek mini <i>1 mini pack</i>	226	448
Bubur <i>Porridge</i>	1 mangkuk <i>1 bowl</i>	130	352
Mi <i>Mee</i>	1 cawan <i>1 cup</i>	183	323
Mee hoon <i>Rice Noodles</i>	1 cawan <i>1 cup</i>	184	406
Kuew tiew <i>Kuew tiew</i>	1 cawan <i>1 cup</i>	150	372

Sup Wantan

Wonton Soup



DAUN BAWANG /*SPRING ONION*

- Daun bawang mempunyai kandungan vitamin A dan antioksidan flavanoid fenolik seperti carotenes, zea-xanthin dan leutin.
- Kombinasi mikronutrien ini boleh membantu melindungi tubuh daripada kanser paru-paru dan kanser rongga mulut.
- *Spring onion contains a good amount of vitamin A and flavonoid phenolic antioxidants such as carotenes, zea-xanthin and lutein.*
- *Combination of these micronutrients can help protect body from lung and oral cancers.*

**Bahan-bahan
Ingredients**

- ½ sudu teh tepung jagung
- 15-20 pembalut wantan
- 1 cawan stok ayam
- ATAU**
- 1 kiub ayam
- 3-4 cawan air
- 1 batang daun bawang, dihiris
- 1 batang daun sup, dihiris
- ½ *teaspoon cornstarch*
- 15- 20 *wonton wrappers*
- 1 *cup chicken stock*
- OR**
- 1 *cube chicken*
- 3-4 *cups water*
- 1 *stalk spring onion, sliced*
- 1 *stalk Chinese celery, sliced*

Bahan A (Isi wantan)

- ½ cawan ayam dan udang yang telah dicincang
- ½ sudu teh minyak bijan
- ½ sudu teh kicap cair
- ½ sudu teh garam
- ½ sudu teh serbuk lada sulah

Ingredient A (Wonton filling)

- ½ *cup minced chicken and prawn*
- ½ *teaspoon sesame oil*
- ½ *teaspoon light soy sauce*
- ½ *teaspoon salt*
- ½ *teaspoon white pepper powder*

		
Masa penyediaan <i>Prep time</i>	Masa memasak <i>Cooking time</i>	Hidangan <i>Serves</i>
15 min	30 min	2

Cara penyediaan

1. Campurkan ayam dan udang yang telah dicincang, garam, minyak bijan dan kicap dalam satu bekas. Gaul sehingga sebati dan biarkan selama 15 minit.
2. Letakkan kulit wantan di tapak tangan, kemudian letakkan 1 sudu teh isi wantan di tengah-tengah.
3. Satukan bucu kulit wantan dan pusingkan di tengah untuk menutup wantan tersebut. Ulangi langkah ini sehingga isi wantan habis.
4. Untuk menyediakan sup, campurkan air dan stok ayam di dalam periuk dan biarkan mendidih.
5. Masukkan minyak bijan, lada sulah dan garam secukup rasa.
6. Masukkan wantan ke dalam sup yang sedang mendidih dan kacau supaya tidak melekat.
7. Masak wantan sehingga kelihatan terapung di permukaan. Masukkan daun sup dan daun bawang.
8. Sedia untuk dihidang.

Method

1. *Combine minced chicken, shrimp, salt, peper, sesame oil and soy sauce in a container. Mix well and stand for 15 minutes.*
2. *Place wonton wrapper on the palm and put about 1 teaspoon of wonton filling on the center of wonton wrapper.*
3. *Gather the corners of the wrapper and give it a twist to close the wonton. Repeat until the filling is finished.*
4. *To prepare the soup, add in water and chicken stock in a pot, bring it to boil.*
5. *Season with sesame oil, white pepper and salt.*
6. *Add in the wonton into the soup and gently stir to prevent the wonton from sticking together.*
7. *Continue to boil until the wonton is cooked and float to the surface. Add in Chinese celery and spring onion.*
8. *Ready to be served.*

Fakta Pemakanan (per perhidangan) Nutritional Facts (per serving)	
Nutrien Nutrient	Nilai Value
Tenaga <i>Energy</i>	222 kcal
Karbohidrat <i>Carbohydrate</i>	27.2 g
Protein <i>Protein</i>	15.6 g
Lemak <i>Fat</i>	5.8 g

Karbohidrat yang dicadangkan Suggested carbohydrate			
Karbohidrat Carbohydrate	Jumlah Amount	Kalori Calories (kcal)	Jumlah kalori Karbohidrat + hidangan Total calories Carbohydrate + Dishes (kcal)
Nasi <i>Rice</i>	1 mangkuk <i>1 bowl</i>	195	429
Nasi impit <i>Nasi impit</i>	1 pek mini <i>1 mini pack</i>	226	448
Bubur <i>Porridge</i>	1 mangkuk <i>1 bowl</i>	130	352
Mi <i>Mee</i>	1 cawan <i>1 cup</i>	183	323
Mee hoon <i>Rice Noodles</i>	1 cawan <i>1 cup</i>	184	406
Kuew tiew <i>Kuew tiew</i>	1 cawan <i>1 cup</i>	150	372

Sup ABC

ABC Soup



KENTANG/ POTATO

- Kentang mengandung kanji, vitamin, mineral dan serat yang tinggi.
- Serat dapat membantu mencegah sembelit, mengurangi penyerapan kolesterol dan merendahkan kolesterol LDL.
- *Potato contains high amount of starch, vitamins, minerals dan fiber.*
- *Fiber helps prevent constipation, decrease absorption of cholesterol and lower plasma LDL cholesterol.*

Bahan-bahan

Ingredients

- 1 ketul paha ayam, dipotong 2
- 4 batang jagung muda
- 2 biji tomato saiz sederhana, dipotong 4
- 1 batang lobak merah saiz sederhana, dipotong dadu
- 1 biji kentang saiz sederhana, dipotong dadu
- 1 biji bawang besar, dihiris
- 1 sudu teh minyak bijan
- 1 sudu teh lada sulah
- 4 cawan air
- 1 cawan stok ayam
- *1 piece chicken drumstick cut into 2*
- *4 pieces young corn*
- *2 medium tomatoes, cut into 4*
- *1 medium carrot, diced*
- *1 medium potato, diced*
- *1 onion, sliced*
- *1 teaspoon sesame oil*
- *1 teaspoon white pepper*
- *4 cups water*
- *1 cup chicken stock*
- **OR**
- *1 chicken cube*
- *Salt*

ATAU

- 1 kiub ayam
- Garam

Cara penyediaan

1. Perapkan ayam bersama minyak bijan, tepung jagung, garam dan lada sulah selama 15 minit.
2. Masukkan semua bahan ke dalam periuk dan biarkan mendidih selama 15 minit.
3. Perlahankan api dan reneh selama 15 minit.
4. Masukkan garam secukup rasa.
5. Sedia untuk dihidang.

Method

1. *Marinate the chicken drumstick with sesame oil, cornstarch, salt and white pepper for 15 minutes.*
2. *Place all the ingredients into a pot and bring to boil for 15 minutes.*
3. *Reduce the heat and simmer for 15 minutes.*
4. *Season with salt.*
5. *Ready to be served.*

		
Masa penyediaan <i>Prep time</i> 15 min	Masa memasak <i>Cooking time</i> 45 min	Hidangan <i>Serves</i> 2

Fakta Pemakanan (per hidangan) Nutritional Facts (per serving)	
Nutrien Nutrient	Nilai Value
Tenaga <i>Energy</i>	222 kcal
Karbohidrat <i>Carbohydrate</i>	20.5 g
Protein <i>Protein</i>	14.7 g
Lemak <i>Fat</i>	8.5 g

Karbohidrat yang dicadangkan Suggested carbohydrate			
Karbohidrat Carbohydrate	Jumlah Amount	Kalori Calories (kcal)	Jumlah kalori Karbohidrat + hidangan Total calories Carbohydrate + Dishes (kcal)
Nasi <i>Rice</i>	1 mangkuk <i>1 bowl</i>	207	429
Nasi impit <i>Nasi impit</i>	1 pek mini <i>1 mini pack</i>	226	448
Bubur <i>Porridge</i>	1 mangkuk <i>1 bowl</i>	130	352
Mi <i>Mee</i>	1 cawan <i>1 cup</i>	183	405
Mee hoon <i>Rice Noodles</i>	1 cawan <i>1 cup</i>	184	406
Kuew tiew <i>Kuew tiew</i>	1 cawan <i>1 cup</i>	150	372
Roti putih <i>White bread</i>	2 keping <i>2 pieces</i>	137	282
Roti bijirin penuh <i>Wholemeal bread</i>	2 keping <i>2 pieces</i>	137	282

3 Cara Mudah untuk Hidangan Bubur

3 Easy-To-Make Porridge Dishes

➤ **Kenapa Bubur?**

Bubur mengandungi sumber cecair dan tenaga yang sesuai untuk mereka bermasalah untuk menelan dan tiada selera untuk makan.

Why Porridge?

Porridge provides sources of fluid and energy ideal for whom has difficulty in swallowing and do not have appetite to eat.

➤ **Kenapa Anda Perlu Menyediakan Bubur Anda Sendiri?**

Bubur yang disediakan sendiri tidak mengandungi bahan pengawet dan rasanya lebih segar yang lebih sesuai dengan selera dan anda boleh mengubah resepi mengikut keperluan pemakanan anda.

Why Cook Your Own Porridge?

Home-made porridge had no preservatives taste fresher and better which tailored to your own taste and you can adjust recipes to meet your nutritional preferences and needs.

➤ **Bahan Yang Mudah Didapati**

Bahan yang diperlukan mudah dan senang didapati di pasaran.

Ingredients Easily Available

The ingredients are simple and easily available in the market.

➤ **Dengan arahan yang jelas**

Untuk membantu anda dan keluarga dalam penyediaan hidangan.

With Clear Instructions

To guide you and your family on how to prepare the dishes.

➤ **Digabungkan Dengan Cadangan Karbohidrat**

Hidangan boleh diambil bersama dengan cadangan karbohidrat dan disarankan untuk menghidangkannya pada suhu panas atau suam.

Incorporate with Suggested Carbohydrates

These dishes can be eaten with Suggested carbohydrate and recommended to be served while it is hot or warm.

Bubur Lambuk Mudah

Easy Mixed Porridge



HALBA/ FANUGREEK

- Halba mengandung vitamin, mineral dan fitonutrient yang tinggi.
- Ia juga mengandung serat dan asid amino yang baik untuk penyakit diabetes.
- *Fanugreek is high in vitamins, minerals and phytonutrients content.*
- *It also high in fiber and amino acid which are good for diabetes.*

Bubur Lambuk Mudah Easy Mixed Porridge

Bahan-bahan Ingredients

- 1 ½ cawan beras, dibasuh
- ½ ekor ayam, dipotong kecil
- 5 cawan air
- 1 cawan santan (pilihan)
- 1 helai daun pandan (pilihan)
- 1 kiub ayam
- 1 bungkus sup bunjut
- 1 sudu teh lada hitam
- 1 sudu teh halba
- 2 sudu makan minyak masak
- 1 ½ cups rice grains, washed
- ½ chicken, cut into small pieces
- 5 cups water
- 1 cup coconut milk (optional)
- 1 pandan leaf (optional)
- 1 chicken cube
- 1 pack 'sup bunjut'
- 1 teaspoon black pepper
- 1 teaspoon fenugreek
- 2 dessertspoons cooking oil

Bahan A (Tumis)

- 4 ulas bawang putih
 - 1 biji bawang besar
 - 3 biji bunga lawang
 - 1 batang kayu manis
- } Kisar

Ingredient A (Fry)

- 4 cloves garlic
 - 1 onion
 - 3 star anise
 - 1 cinnamon stick
- } Blend

		
Masa penyediaan <i>Prep time</i>	Masa memasak <i>Cooking time</i>	Hidangan <i>Serves</i>
10 min	60 min	6

Cara penyediaan

1. Tumis bahan A sehingga wangi.
2. Masukkan ayam dan masak selama 1 minit, kemudian tambahkan air.
3. Masukkan beras, sup bunjut, kiub ayam dan halba. Tambahkan bahan pilihan (santan dan daun pandan). Kacau dan biarkan mendidih.
4. Masak sehingga menjadi bubur.
5. Sedia untuk dihidang.

Method

1. *Fry ingredient A until fragrant.*
2. *Add in the chicken and fry for 1 minute, then add the water.*
3. *Add in rice grains, sup bunjut, chicken cube and fenugreek. And also the optional ingredients (coconut milk and pandan leaf). Stir and let it boil.*
4. *Cook the rice until porridge consistency .*
5. *Ready to be served*

Fakta Pemakanan (per perhidangan) Nutritional Facts (per serving)	
Nutrien Nutrient	Nilai Value
Tenaga <i>Energy</i>	510 kcal
Karbohidrat <i>Carbohydrate</i>	42 g
Protein <i>Protein</i>	29 g
Lemak <i>Fat</i>	25 g

Bubur Ayam

Chicken Congee



BAWANG PUTIH/ GARLIC

- Bawang putih mengandung banyak fitonutrien, mineral, vitamin dan antioksidan.
- Ia juga mengandung Allicin dan sebatian merup lain yang bersifat antibakteria, antivirus dan antikulat yang membantu dalam mencegah dan melawan kanser.
- *Garlic contains lots of phytonutrien, minerals, vitamins and antioxidants.*
- *It also has Allicin and other essential volatile compounds with antibacterial, antiviral and antifungal properties which help prevent and fight cancer.*

**Bahan-bahan
Ingredients**

- 1 cawan beras, dibersihkan
 - ½ ekor ayam, dipotong kecil
 - 3 cm halia, dihiris nipis
 - 2 ulas bawang putih, dititik
 - 7 cawan air
 - ½ lobak merah, dipotong dadu
 - ½ cawan jagung
 - 10 keping kacang pea, dipotong 2
- ATAU**
- 1 cawan sayur campur
 - 1 bungkus sup bunjut
 - 1 helai daun pandan, disimpul
 - 1 biji kentang, dipotong dadu
 - Garam dan lada sulah
 - 1 sudu teh minyak bijan
- 1 cup rice grain, washed
 - ½ chicken, cut into small pieces
 - 3 cm ginger, sliced thinly
 - 2 cloves garlic, crushed
 - 7 cups water
 - ½ carrot, diced
 - ¼ cup corn kernels
 - 10 pieces snow peas, cut into 2
- OR**
- 1 cup mixed vegetables
 - 1 pack 'sup bunjut'
 - 1 pandan leaves, twisted
 - 1 small potato, diced
 - Salt and white pepper
 - 1 teaspoon sesame oil

		
Masa penyediaan <i>Prep time</i>	Masa memasak <i>Cooking time</i>	Hidangan <i>Serves</i>
10 min	60 min	4

Cara penyediaan

1. Masukkan beras, air, sup bunjut, halia dan bawang putih dalam periuk. Biarkan mendidih.
2. Masukkan ayam, sayur campur dan kentang.
3. Tambahkan minyak bijan, garam dan lada sulah.
4. Masak sehingga menjadi bubur.
5. Sedia untuk dihidang.

Method

1. *Add in rice grain, water, sup bunjut, ginger and garlic. Let it boil.*
2. *Add in chicken, mix vegies and potato.*
3. *Add the sesame oil and season with salt and white pepper.*
4. *Cook the rice until porridge consistency.*
5. *Ready to be served.*

Fakta Pemakanan (per perhidangan) Nutritional Facts (per serving)	
Nutrien Nutrient	Nilai Value
Tenaga <i>Energy</i>	350 Kcal
Karbohidrat <i>Carbohydrate</i>	47 g
Protein <i>Protein</i>	23 g
Lemak <i>Fat</i>	8 g

Bubur Nasi Berlauk

Rice Porridge with Side Dishes



TEMPEH

- Tempeh mengandung hormone fitoestrogen tumbuhan yang dikenali sebagai isoflavones.
- Ia boleh membantu mencegah daripada kanser payudara, kanser prostat, penyakit jantung dan osteoporosis.
- *Tempeh contains plant hormone phytoestrogens called isoflavones.*
- *It can help to protect against breast cancer, prostate cancer, heart disease and osteoporosis.*

Bubur Nasi Berlauk Rice Porridge with Side Dishes

Bahan-bahan

Ingredients

BUBUR NASI

- ½ cawan beras
- 5 cawan air
- Garam

RICE PORRIDGE

- ½ cup rice grain
- 5 cups water
- Salt

KANGKUNG GORENG BELACAN

- 2 ikat kangkung
- 1 cawan air
- Garam
- 3 sudu makan minyak masak

FRIED WATER SPINACH WITH SHRIMP PASTE

- 2 bunch water spinach
- 1 cup water
- Salt
- 3 dessertspoons cooking oil

Bahan A (Kisar)

- 4 biji bawang merah
- 3 ulas bawang putih
- 2 cm belacan

Ingredient A (Blend)

- 4 shallots
- 3 cloves garlic
- 2 cm shrimp paste

TEMPEH DAN TAUHU GORENG

- 3 keping tauhu, dipotong kecil
- 3 keping tempeh, dipotong dadu
- 50 gram soo hoon
- 50 gram fucok
- 3 sudu makan kicap manis
- Garam dan gula
- Minyak untuk mengoreng
- 2 biji cili hijau, dibuang biji
- 4 biji bawang merah
- 3 ulas bawang putih

FRIED TEMPEH AND TOFU

- 3 pieces tofu, cut into small pieces
- 3 pieces tempeh, diced
- 50 grams soo hoon
- 50 grams fucok
- 3 dessertspoons sweet soy sauce
- Salt and sugar
- Oil for frying
- 2 green chillies, seed removed
- 4 shallots
- 3 cloves garlic

Dihiris

Sliced

Cara penyediaan

BUBUR NASI

1. Masak beras hingga menjadi bubur.
2. Makan bubur ini bersama lauk pauk.

KANGKUNG GORENG BELACAN

1. Basuh dan potong sayur kangkung.
2. Tumiskan bahan A sehingga wangi. Tambahkan air.
3. Masukkan kangkung dan gaul rata. Biarkan masak.
4. Masukkan garam secukup rasa.
5. Sedia untuk dihidang.

TEMPE DAN TAUHU GORENG

1. Rendamkan soo hoon dan fucok di dalam air suam selama 5 minit.
2. Panaskan minyak, goreng tauhu dan tempeh, angkat dan ketepikan.
3. Dalam kuali lain, masukkan minyak dan tumiskan bahan hirisan sehingga wangi.
4. Tambahkan kicap manis, garam dan gula secukup rasa.
5. Masukkan soo hoon dan fucok beserta tauhu dan tempeh yang telah digoreng. Gaul rata dan biarkan masak.
6. Sedia untuk dihidang.

Method

RICE PORRIDGE

1. *Cook the rice until porridge consistency.*
2. *Serve this porridge with side dishes.*

FRIED WATER SPINACH WITH SHRIMP PASTE

1. *Wash and cut the water spinach.*
2. *Fry the ingredient A until fragrant. Add water.*
3. *Add water spinach and stir well. Let it cook.*
4. *Season with salt.*
5. *Ready to be served.*

Method

FRIED TEMPE AND TOFU

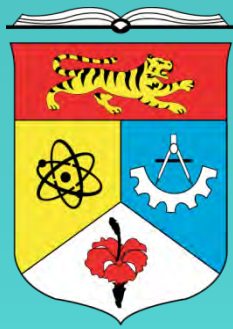
1. Soak the soo hoon and fucok in warm water for 10 minutes.
2. In a frying pan, add in cooking oil and fry sliced ingredients until fragrant.
3. Add sweet soy sauce, salt and sugar.
4. Add in soo hoon, fucok, fried tofu and tempeh. Stir well and let it cook.
5. Ready to be served.

		
Masa penyediaan <i>Prep time</i>	Masa memasak <i>Cooking time</i>	Hidangan <i>Serves</i>
45 min	60 min	4

Kangkung goreng belacan <i>Fried Water Spinach with shrimp paste</i>	
Fakta Pemakanan (per perhidangan) <i>Nutritional Facts (per serving)</i>	
Nutrien <i>Nutrient</i>	Nilai <i>Value</i>
Tenaga <i>Energy</i>	77 kcal
Karbohidrat <i>Carbohydrate</i>	4 g
Protein <i>Protein</i>	4 g
Lemak <i>Fat</i>	5 g

Tempe dan Tauhu Goreng <i>Fried Tempe and Tofu</i>	
Fakta Pemakanan (per perhidangan) <i>Nutritional Facts (per serving)</i>	
Nutrien <i>Nutrient</i>	Nilai <i>Value</i>
Tenaga <i>Energy</i>	240 kcal
Karbohidrat <i>Carbohydrate</i>	8 g
Protein <i>Protein</i>	14 g
Lemak <i>Fat</i>	16 g

Selain daripada bubur, lauk ini juga boleh dihidangkan dengan nasi dan nasi impit <i>Other than porridge, the side dishes can also be served with rice and nasi impit</i>			
Karbohidrat yang dicadangkan <i>Suggested Carbohydrate</i>			
Karbohidrat <i>Carbohydrate</i>	Jumlah <i>Amount</i>	Kalori <i>Calories</i> (kcal)	Jumlah kalori Karbohidrat + hidangan <i>Total calories</i> <i>Carbohydrate +</i> <i>Dishes</i> (kcal)
Bubur <i>Porridge</i>	1 mangkuk <i>1 bowl</i>	130	447
Nasi <i>Rice</i>	1 mangkuk <i>1 bowl</i>	195	512
Nasi impit <i>Nasi impit</i>	1 mini pek <i>1 pack mini</i>	226	543



UNIVERSITI
KEBANGSAAN
MALAYSIA

*The National University
of Malaysia*



Untuk maklumat lanjut, sila hubungi:

Prof Madya Dr Suhaina Hj.Sulaiman
Program Dietetik.

Pusat Pengajian Sains Jagaan Kesihatan
Fakulti Sains Kesihatan

Universiti Kebangsaan Malaysia.

Jalan Raja Muda Abdul Aziz 50300 Kuala Lumpur.

suhaina.hjsulaiman@ukm.edu.my

Tel : 603 - 92897511

Faks: 603 - 26947621