

Visit [www.nutriweb.org.my](http://www.nutriweb.org.my) to purchase this book

Part 1 or 2

# Resipi Sihat, Pilihan Bijak

HEALTHFUL RECIPES, THE WISE CHOICE

Jilid 1 / Vol 1



Nutrition Society of Malaysia



Dengan Kerjasama  
Kementerian Kesihatan Malaysia

RM12.00



**Developed by  
Malaysians for  
Malaysians.**

A contribution towards a  
healthier nation by  
**Nutrition Society of Malaysia.**



# **NUTRITION** FOR ALL IN THE **FAMILY**

- New and exciting discoveries are made in nutrition everyday, changing the way we eat and improving the quality of our lives.
- Stay in touch with nutrition with NutriWEB Malaysia
- It's your electronic gateway to better nutrition and a healthier lifestyle.

**<http://nutriweb.org.my>**

The comprehensive, authoritative and practical website for...

Supported By



Health  
Professionals

General  
Public

Food  
Industry

Mass  
Media

Hak Cipta © Kementerian Kesihatan Malaysia

Tidak dibenarkan mengulang cetak mana-mana bahagian penerbitan ini dalam apa juga bentuk dan dengan apa jua cara sama ada secara elektronik, mekanik, fotokopi, rakaman, perangkaian komputer, storan dalam sistem dapatkan semula atau cara lain sebelum mendapatkan izin bertulis daripada pemilik hak cipta.

Segala usaha telah diambil untuk memastikan maklumat yang terdapat di dalam buku ini adalah betul sekawal dicerat.

Dengan segala perhatian teliti yang telah diambil semasa penyediaan buku ini, pihak penerbit dan agensi berkaitan tidak bertanggungjawabkan atas apa-apa ketidaksetepan, maklumat yang tertinggal atau pengubahsuaian yang mungkin timbul.

Iklan-iklan yang terdapat di dalam buku *resipi* ini tidak merupakan pengesahan oleh pihak penerbit bagi produk-produk yang dilkangani.

ISBN 983-9417-24-X  
Edisi Pertama : 1996  
Edisi Kedua : 2004 (Cetakan keenam)

Diterbitkan Oleh



Nutrition Society of Malaysia  
c/o Division of Human Nutrition  
Institute for Medical Research  
Jalan Pahang, 50588 Kuala Lumpur, Malaysia.  
Tel: 603-4040 2384 Fax: 603-2694 3575  
e-mail: teees@imr.gov.my



Dengan Kerjasama  
KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA

Diusahakan Oleh

**VERSACOMM**  
Versacomm Sdn Bhd (263773-W)  
12-A, Jalan PJ5 8/4  
Mentari Plaza, Bandar Sunway  
46150 Petaling Jaya  
Tel: 603-5637 3526, 5637 8588  
Fax: 603-5638 9909  
e-mail: chick@pc.jaring.my

# KANDUNGAN

## CONTENTS



- **Jawatankuasa / Committee**
- **Pengenalan daripada Persatuan Pemakanan Malaysia**  
Introduction by Nutrition Society of Malaysia
- **Panduan memilih dan menyediakan makanan**  
Guide to planning and preparing healthful meals
- **Resipi sihat / Healthful recipes**
  - **Nasi, Mi & Bijirin / Rice, Noodles & Cereals**
  - **Ayam & Daging / Chicken & Meat**
  - **Ikan / Fish**
  - **Sayuran / Vegetarian**
  - **Kuih-muih & Pemanis Mulut / Cakes & Desserts**
  - **Minuman / Drinks**
- **Lampiran: Carta Kandungan Zat**  
Appendix: Nutritional Content Charts

# JAWATANKUASA

## JAWATANKUASA KECIL PENYUNTING

**Ketua Penyunting** Dr Tee E Siong

**Ahli** Encik Azmi Md Yusof

Cik Mary Easaw

Prof Dr Mohd Ismail Noor

Puan Uma Thevendran

## JAWATANKUASA PENYEDIAAN RESIPI SIHAT

**Penasihat** Dato' (Dr) Hj Abdul Aziz bin Mahmood

Dr Hematram Yadav

**Pengerusi** Datin (Dr) S Selvaraju

Encik Azmi Md Yusof

**Ahli** Cik Mary Easaw

Prof Madya Dr Fatimah Arshad

Cik Foo Yun Mui

Puan Kamaliah Hashim

Puan Lim Kwee Ean

Prof Dr Mohd Ismail Noor

Cik Norhaizan Mohd. Esa

Puan Rokiah Don

Cik Somsiah Parman

Dr Tee E Siong

Puan Uma Thevendran

Puan Zalma Abdul Razak

Puan Zanariah Jiman

# Resipi Sihat, Pilihan Bijak

HEALTHFUL RECIPES, THE WISE CHOICE

Jilid 1 / Vol 1

## DENGAN SUMBANGAN

Hospital Kuala Lumpur

Hospital Universiti

Institut Jantung Negara Sdn Bhd

Institut Kesihatan Umum

Institut Penyelidikan Perubatan

Jabatan Pertanian Malaysia

MARDI

Persatuan Diabetis Malaysia

Persatuan Dietitian Malaysia

Persatuan Kajian Obesiti Malaysia

Persatuan Pemakanan Malaysia

Universiti Kebangsaan Malaysia



# PERUTUSAN

*P*rogram Cara Hidup Sihat ini telah dilancarkan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia dalam tahun 1991. Tujuannya adalah untuk mengurangkan bilangan kes-kes penyakit kronik khususnya penyakit jantung, darah tinggi, kencing manis dan penyakit barah dari terus meningkat.

Fasa pertama program (tahun 1991–1996) tersebut menonjolkan hubungkait penyakit-penyakit dengan amalan-amalan cara hidup yang kurang sihat seperti pemakanan yang tidak sempurna, kurang bersenam, mengalami tekanan yang keterlaluan dan merokok.

Fokus program fasa kedua pula (tahun 1997–2002) menitikberatkan pendidikan kepada masyarakat tentang cara hidup yang sihat dan seterusnya membimbing dan menggalakkan mereka untuk mengamalkannya.

Sempena Program Cara Hidup Sihat, saya dengan sukacitanya memperkenalkan buku '**Resipi Sihat, Pilihan Bijak**' Jilid 1. Pelancaran buku yang mengandungi 58 resipi pilihan ini adalah kena pada masanya untuk mendorong amalan pemakanan yang sihat secara lebih meluas.

Saya mengucapkan syabas kepada Jawatankuasa Kerja yang dianggotai oleh beberapa orang tokoh dalam bidang diet dan pemakanan di negara kita, di atas usaha mereka mencipta, dan mengubahsuai serta mencuba-ujji setiap resipi di dalam buku ini.

Taniah juga dirakamkan kepada Persatuan Pemakanan Malaysia yang melaksanakan projek ini atas pembiayaan sendiri, sehingga terbitnya sebuah buku resipi yang begitu bermanfaat dan menarik. Buku ini saya rasa akan disambut baik setiap suri rumah.

Terima kasih juga ditujukan kepada syarikat-syarikat sektor swasta atas sumbangan dan tajaan penerbitan buku ini. Dengan sokongan mereka lah pengedaran secara meluas buku ini dapat dilakukan. Kami juga ingin merakamkan penghargaan kepada pihak media massa dan lain-lain organisasi yang turut memberi sumbangan dan bantuan.

Saya berharap buku '**Resipi Sihat, Pilihan Bijak**' Jilid 1 ini akan dimiliki setiap isi rumah di Malaysia dan merealisasikan harapan pemakanan yang sihat untuk kesihatan sekeluarga.

**Dato' Chua Jui Meng**  
Menteri Kesihatan  
Kementerian Kesihatan Malaysia

## KATA-KATA ALUAN

*P*erubahan pesat dalam cara hidup masyarakat Malaysia sekarang ini mempengaruhi tabiat dan perubahan dalam corak pembelian dan pengambilan makanan, termasuk peningkatan pengambilan lemak dan minyak serta guaia dan pengurangan pengambilan karbohidrat kompleks. Perubahan pola hidangan juga berlaku; lebih banyak keluarga makan di luar, tidak makan sarapan pagi dan lain-lain hidangan dan terlalu kerap mengambil makanan segera atau makanan yang diproses. Kurangnya pengetahuan mengenai pemakanan di kalangan pengguna menggalakkan lagi mereka memilih dan mengamalkan tabiat makan yang tidak baik. Perubahan yang berlaku di negara ini telah diiringi dengan peningkatan penyakit kronik seperti obesiti, diabetis, penyakit jantung dan beberapa jenis kanser.

Oleh yang demikian, Kementerian Kesihatan telah melancarkan satu kempen bersepadu bagi mempromosikan cara hidup sihat di kalangan masyarakat. Satu siri kempen telah dilancarkan bagi tempoh 6 tahun, dengan satu tema khusus setiap tahun, bermula dengan tema penyakit kardiovaskular pada tahun 1991 dan berakhir dengan tema penyakit diabetis mellitus pada tahun 1996. Amalan pemakanan yang sihat merupakan fokus utama dalam kebanyakan kempen tersebut.

Sebagai komitmen negara kita kepada Persidangan Pemakanan Antarabangsa yang dianjurkan oleh FAO/WHO dalam tahun 1992, Pelan Tindakan Pemakanan Kebangsaan Malaysia (*National Plan of Action for Nutrition of Malaysia – NPANM*) telah disediakan oleh Jawatankuasa Penyelaras Kebangsaan Untuk Makanan dan Pemakanan (*National Coordinating Committee on Food and Nutrition – NCCFN*), iaitu satu jawatankuasa pelbagai sektor yang diketuai oleh Kementerian Kesihatan Malaysia. NPANM telah mengenalpasti berbagai program dan aktiviti yang akan dijalankan bagi meningkatkan status pemakanan masyarakat Malaysia dalam tempoh Rancangan Malaysia Ketujuh (1996 – 2000).

Kementerian Kesihatan sedar bahawa kempen cara hidup sihat yang telah dilaksanakan perlu dipergiatkan lagi bagi mencapai objektif meningkatkan status pemakanan dan kesihatan komuniti. Berasaskan kesedaran bahawa pembentukan satu budaya cara makan yang sihat merupakan strategi utama bagi meningkatkan pemakanan dan kesihatan penduduk, "Makan Untuk Kesihatan" telah dipilih menjadi tema tahun pertama bagi fasa kedua kempen Cara Hidup Sihat 1997. Berbagai aktiviti dan bahan telah disediakan bagi mempromosikan kempen tersebut.

Penerbitan buku *Resipi Sihat* ini merupakan salah satu aktiviti penting yang dimaksudkan. Adalah penting untuk memastikan bahan pendidikan yang bersesuaian disediakan dengan secukupnya bagi maksud kempen tersebut. Diharapkan hasil usahasama pelbagai agensi kerajaan dan badan-badan profesional ini akan sedikit sebanyak memberi panduan kepada para pengguna dalam menyediakan hidangan yang berkhasiat untuk keluarga mereka. Harapan saya semoga badan-badan profesional akan terus berusaha sama dengan Kementerian ini dalam mempromosikan pemakanan sihat di kalangan masyarakat Malaysia seluruhnya.

**Tan Sri Dato' Dr Abu Bakar bin Suleiman**  
Ketua Pengarah Kesihatan  
Kementerian Kesihatan Malaysia

## P R A K A T A

*A*ntara unsur penting yang membantu menggalakkan amalan pemakanan yang sihat di kalangan masyarakat ialah pemilihan dan penyediaan makanan secara bijak. Asas pengetahuan mengenai pemakanan seperti yang dijelaskan di dalam garis panduan diet perlu ditimba oleh para pengguna. Sekiranya perlu, amalan pemakanan yang kurang baik, dan cara penyediaan makanan yang kurang sempurna harus diubah. Malaysia mempunyai berbagai hidangan makanan yang sangat menarik dari pelbagai kaum di negara ini. Akan tetapi, penyediaan hidangan tersebut kadangkala menggunakan bahan-bahan dan cara penyediaan yang tidak bersesuaian dengan garis panduan pemakanan sihat. Modifikasi terhadap resipi-resipi hidangan tersebut akan membolehkan pengguna membuat pilihan makanan yang lebih sihat.

Prinsip asas dalam pemilihan dan penyediaan makanan yang baik telah diringkaskan dalam bab permulaan buku ini. Diharapkan sumbangan ini dapat memberi garis panduan kepada pengguna untuk menyediakan hidangan yang berkhasiat. Untuk memberi contoh spesifik resipi yang sihat, 58 resipi masakan popular di Malaysia telah dimuatkan dalam buku ini. Bahan-bahan serta cara penyediaan resipi-resipi tersebut telah dipilih secara teliti untuk menghasilkan resipi yang sihat berbanding dengan cara penyediaan tradisional. Bagi setiap resipi, sebab-sebab pilihan dan ciri-ciri pentingnya turut dinyatakan. Jumlah kalori, kandungan lemak dan beberapa nutrien setiap resipi telah dikira dan disertakan. Setiap resipi telah diuji dan didapati boleh digunakan tanpa merubah rasa, rupa hidangan dan penerimaan makanan itu.

Saya ucapkan terima kasih kepada institusi-institusi yang terlibat dalam menyediakan resipi-resipi di dalam buku ini, iaitu Hospital Kuala Lumpur, Institut Kesihatan Umum, Institut Jantung Negara Sdn Bhd, Persatuan Dietitian Malaysia, Hospital Universiti, dan Persatuan Diabetes Malaysia. Saya juga ingin merakamkan ucapan terima kasih kepada Jawatankuasa Kecil Penyunting yang telah menyemak dan menyusun dengan teliti semua resipi dan membuat persiapan untuk mencetak buku ini.

Buku ini tidak mengandungi semua resipi yang sedia ada. Matlamat utama buku resipi ini adalah untuk memberi panduan kepada pengguna serta menggalakkan mereka mengambil kira implikasi pemakanan semasa menyediakan hidangan untuk keluarga. Buku *Resipi Sihat* ini merupakan salah satu usaha bagi mempromosikan cara makan sihat. Adalah penting untuk kita sentiasa mengikuti setiap aspek yang terdapat di dalam garis panduan pemakanan. Harus diingat bahawa resipi yang sihat merupakan pilihan yang lebih baik untuk anda dan keluarga anda.

**Datin (Dr) S. Selvaraju**

Pengerusi

Jawatankuasa Penyediaan Resipi Sihat

## INTRODUCTION

*F*he Nutrition Society of Malaysia (NSM) was established in September 1985. A non-profit oriented organisation, it is committed to the promotion, advancement and dissemination of scientific knowledge on nutrition.

On international and local affiliations, NSM has been a member of the International Union of Nutritional Sciences (IUNS) and the Federation of Asian Nutrition Societies (FANS), respectively, since 1986. It is linked locally to the Confederation of Scientific and Technological Associations in Malaysia (COSTAM).

The Society plays a major role in informing and acquainting the public and Government with matters related to food and nutrition. In 1998, NSM was given overall responsibility to produce and distribute '**Resipi Sihat, Pilihan Bijak**' **Jilid I**, initiated by the Ministry of Health in conjunction with its Healthy Lifestyle Programme. This recipe book is a major undertaking aimed at educating the general public about the importance of healthy eating habits while demonstrating the ways in which these may be achieved. The project involved the participation of key health and nutrition experts representing the various health and academic bodies.

'**Resipi Sihat, Pilihan Bijak**' **Jilid I** is the first authoritative guide by the Ministry of Health on proper food selection and preparation for the family. All the recipes within were specially modified and kitchen tested, and each is accompanied with a table of nutritional information, useful in the planning of healthy meals.

The society was assisted by VersaComm Sdn Bhd in undertaking the management and production aspects. Also, the participation of all the sponsors and advertisers have helped make '**Resipi Sihat, Pilihan Bijak**' **Jilid I** a success. We wish to record our thanks to Lam Soon (M) Bhd, Kellogg Asia Marketing Inc, Malaysian Palm Oil Promotion Council, Australian Meat & Livestock, Unilever Holdings (M) Sdn Bhd, Yeo Hiap Seng (M) Bhd, Shell Malaysia Trading Sdn Bhd, Britania Brands (M) Sdn Bhd, Campbell Soup Southeast Asia Sdn Bhd, Aktif Lifestyle Store and Esjay Restaurant.

**Dr Tee E Siong**  
President  
Nutrition Society of Malaysia

# Panduan Memilih dan Menyediakan Makanan

## GUIDE TO PLANNING AND PREPARING HEALTHFUL MEALS

Sumbangan Kementerian Kesihatan Malaysia: Azmi Md Yusof

### MEMBUAT PILIHAN YANG SIHAT

**H**idangan makanan yang sihat bermula dengan bahan yang dipilih. Semua makanan mengandungi khasiat. Yang penting ialah memilih makanan yang mempunyai khasiat yang lebih daripada makanan-makanan yang lain:

- Utamakan makanan yang membekalkan tenaga karbohidrat seperti nasi, roti, mee dan ubi.
- Utamakan juga makanan yang membekalkan vitamin, zat galian dan serat seperti buah-buahan dan sayur-sayuran.
- Pilih makanan yang membekalkan protein seperti ikan, ayam, daging dan kekacang.
- Pilih juga makanan yang kaya dengan kalsium seperti susu, keju dan dadih. Punca kalsium yang lain termasuk ikan-ikan kecil seperti ikan bilis, tamban dan sardin.
- Kurangkan penggunaan lemak, minyak, santan, gula dan garam.
- Gunakan susu rendah lemak atau susu skim bagi menggantikan sebahagian daripada santan dalam masakan. Pekatkan masakan dengan memasukkan ubi kentang yang telah dihiris nipis atau bawang yang telah ditumbuk halus.
- Kurangkan membeli makanan-makanan yang banyak mengandungi lemak, minyak, gula dan garam termasuk makanan ringan dan makanan segera.



#### Bagi buah-buahan dan sayur-sayuan:

- Pilih buah-buahan dan sayur-sayuran yang segar.
- Utamakan buah-buahan dan sayur-sayuran tempatan.
- Lebihkan buah-buahan berwarna dan sayur-sayuran yang berdaun hijau.

Gunakan lebih banyak bahan-bahan makanan seperti beras perang dan bijirin mil penuh serta bahan-bahan lain yang tidak diproses.

### MERANCANG HIDANGAN

#### Rancang menu hidangan untuk keluarga:

- Pilih hidangan yang digemari ahli-ahli keluarga dan sesuaikan resipi mengikut cara yang dicadangkan di dalam buku ini.
- Hidangkan masakan yang mudah disediakan tetapi menarik dan menyelerakan.
- Sediakan hidangan yang menggunakan campuran pelbagai jenis bahan makanan.
- Gunakan cara memasak yang mengekalkan warna dan rasa asal makanan.
- Hidangkan makanan yang baru dimasak.
- Hidangkan makanan bersama-sama campuran ulam-ulam dan hidangan sayur-sayuran yang segar bersama-sama buah-buahan segar yang beranika warna dan bentuk.



Rancangkan supaya hidangan disediakan pelbagai cara. Ini termasuk memanggang, mengukus, merebus dan mengoreng tanpa minyak. Kurangkan hidangan ber goreng terutamanya yang disaluti tepung.

Gunakan air limau nipis atau kasturi untuk menambah kelazatan makanan yang dipanggang atau dikukus. Utamakan buah-buahan sebagai pembasuh mulut. Hidangkan jus buah-buahan segar atau air kosong untuk mengantikan minuman manis.

Bahagikan hidangan makanan mengikut waktu makan sepanjang hari:

- Utamakan sarapan pagi, makan tengahari dan makan malam.
- Rancang waktu makan mengikut waktu biasa.
- Jika mengambil makanan ringan, pastikan ia dimakan dua jam sebelum waktu makan utama.
- Sajikan makanan mengikut saiz hidangan yang sesuai dengan keperluan untuk mengelak pangambilan makanan yang berlebihan.

## MENYEDIAKAN HIDANGAN YANG SIHAT

Cara menyedia dan memasak makanan yang baik boleh membuat sesuatu hidangan itu lebih berkhasiat:

- Buangkan lemak daging dan kulit ayam.
- Basuh buah-buahan dan sayur-sayuran segar sebelum dimakan. Elakkan daripada merendam buah-buahan dan sayur-sayuran. Sebaliknya gunakan air bersih yang mengalir.
- Elakkan daripada memotong atau menghiris kecil buah-buahan dan daun sayur-sayuran.
- Rebus ubi kentang dan keledek bersama kulit setelah dibersihkan.
- Gunakan air cuma sebanyak yang mencukupi apabila menyediakan masakan sup atau masakan berkuah.
- Tentukan air telah mendidih atau minyak adalah panas apabila memasukkan makanan untuk dimasak.
- Elakkan memasak terlalu lama untuk mengekalkan warna dan bentuk sayur-sayuran. Masukkan bahagian-bahagian sayur yang lebih keras dahulu.

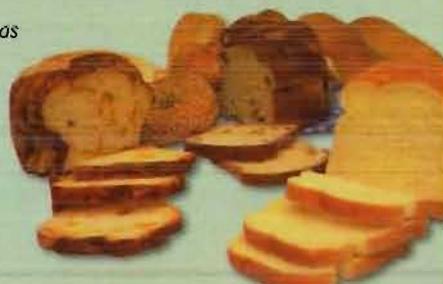
- Tutup kuali atau periuk apabila memasak sayur-sayuran untuk mengelak kehilangan vitamin. Menutup kuali atau periuk apabila mengoreng tanpa minyak memendekkan masa memasak dan mengekalkan khasiat sayur-sayuran.
- Kurangkan penggunaan garam, kicap, sos, bahan perisa dan soda. Sebaliknya gunakan air rebusan ayam, daging, ikan bilis dan sayur-sayuran.
- Kurangkan kandungan lemak sup dengan membuang lapisan minyak yang beku setelah disimpan dalam peti sejuk.
- Elakkan daripada menggunakan minyak masak yang telah bertukar warna setelah dipanaskan kepada suhu yang tinggi bagi jangka masa yang lama.
- Bahan makanan yang mudah rosak seperti daging, ayam, ikan, susu, telur dan makanan yang telah dimasak perlu disimpan pada suhu yang rendah di dalam peti ais sebelum digunakan. Potong daging dan ayam mengikut amaun yang diperlukan untuk satu masakan sebelum dibekukan. Membeku semula makanan yang telah dicairkan boleh menyebabkan makanan menjadi rosak dan mengakibatkan keracunan makanan.



## MAKE HEALTHY CHOICES

Serving healthy food begins with the choice of ingredients. All food contains nutrients but it is important to choose food types with more nutritional value.

- Give priority to food groups that are rich in carbohydrates as a source of energy, such as rice, bread, noodles and tubers.
- Also give priority to food groups that provide vitamins, minerals and fibre, such as fruits and vegetables.
- Choose food groups that provide protein, such as fish, chicken, meat and nuts.
- Choose food groups that are rich in calcium such as milk, cheese and yogurt. Other sources of calcium include fish such as anchovies, tamban and sardines.



- Reduce usage of fats, oil, coconut milk, sugar and salt.
- Use low fat milk or skim milk to replace parts of coconut milk in cooking. To thicken dishes, add thinly sliced potatoes or ground onions.
- Reduce consumption of foods that are high in fats, oil, sugar and salt such as snacks and fast foods.

#### **For fruits and vegetables:**

- Choose fresh fruits and vegetables.
- Buy local fruits and vegetables.
- Consume more coloured fruits and green leafy vegetables.

Select unprocessed foods such as unpolished rice, wholemeal cereals and other non-processed foods.



## **PLANNING MEALS**

**Plan your family's menu:**

- Choose the family's favourite dishes and modify the recipes as shown in this book.
- Serve dishes that are simple to prepare yet attractive and appetising.
- Prepare dishes that combine a variety of food types.
- Use cooking methods that preserve the natural colour and flavour of the food.
- Always serve food that is freshly prepared.
- Serve meals together with ulam, fresh vegetables and fruits of assorted colours and shapes.

Cook in a variety of ways, including grilling, steaming, poaching and frying without oil. Avoid deep frying, especially of food heavily coated with flour.

Add lime juice to dishes that are grilled or steamed to enhance the flavour. Dessert should consist of fruits. Serve fresh fruit juices or plain water instead of sweetened drinks.

Divide the family's food intake accordingly:

- Emphasise the importance of eating breakfast, lunch and dinner.
- Meals should be eaten at fixed times.
- If snacking, ensure it is eaten two hours before a main meal.
- Serve meals in portion sizes in accordance with individual needs so as to avoid overeating.

## **PREPARING HEALTHY MEALS**

**Proper preparation of food and cooking methods can make a more nutritious meal:**

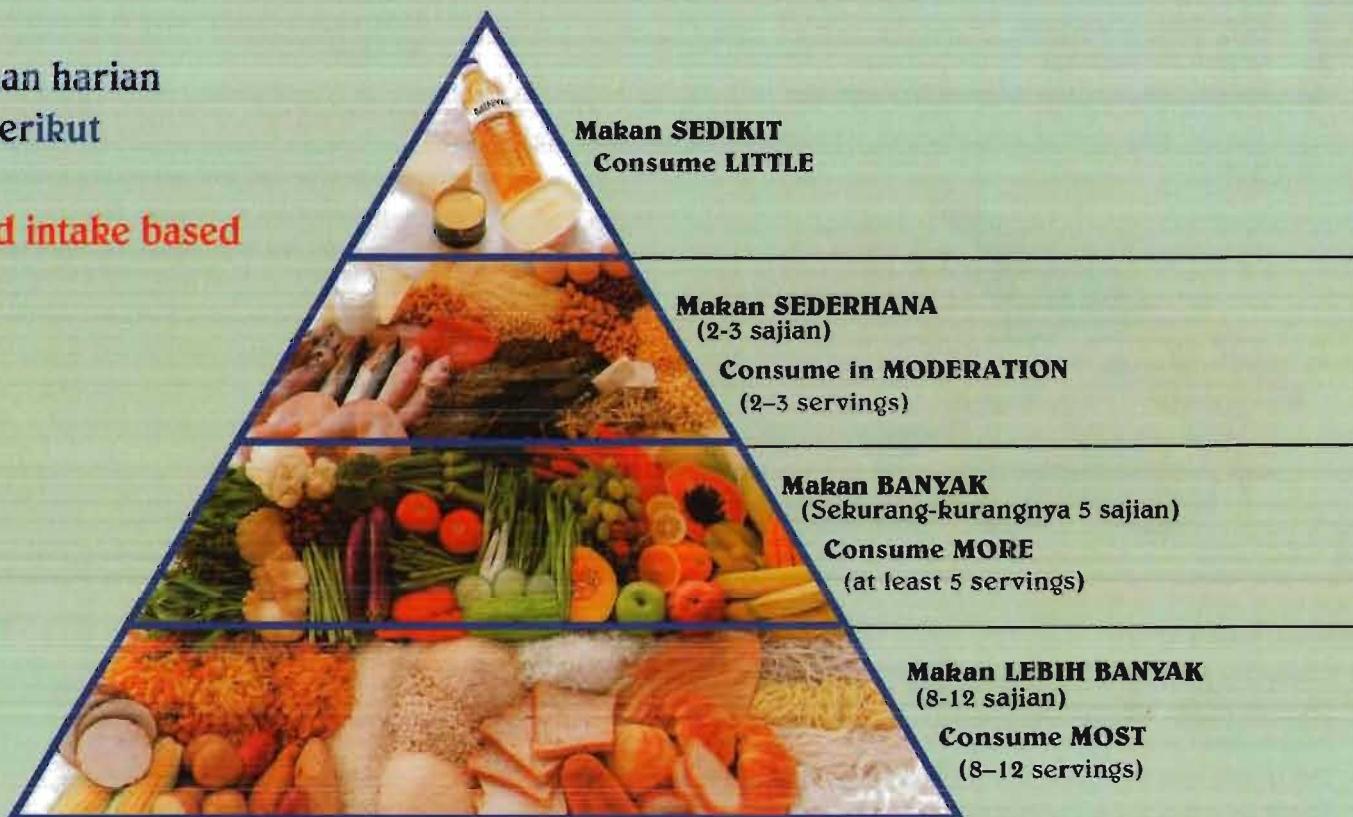
- Discard meat fats and chicken skin.
- Wash fruits and fresh vegetables before consuming. Avoid soaking fruits and vegetables in water. Instead, wash with flowing tap water.
- Avoid cutting up or slicing fruits and vegetables into small pieces.
- After cleaning, poach potatoes and sweet potatoes with skin intact.
- Use just sufficient water when preparing soup or dishes with gravy.
- Ensure that the water is properly boiled or the oil is well-heated before adding food to be cooked.
- Close wok or pot when cooking vegetables to avoid loss of vitamins. This method will also shorten the cooking time.
- To maintain the colour and shape of food, avoid cooking for too long. Always cook the hardest or toughest part of the vegetables first.
- Reduce usage of salt, soy sauce, sauces, seasoning and soda. Instead, use stock from chicken, meat, anchovies and vegetables.
- Skim off the top layer of fats in soups by chilling the soup first. This will help reduce fat content.
- Avoid using cooking oil that has changed in colour due to overheating at high temperature over long periods of time.
- Foods that spoil easily, such as meat, chicken, fish, milk, eggs and cooked foods, should be stored in a refrigerator at low temperature. Cut only amount of meat and chicken that is required for cooking before replacing the balance in the freezer. Re-freezing food that has been thawed will cause it to spoil and may cause food poisoning.

# Nikmatilah Berbagai Jenis Makanan

Enjoy a variety of food

Pilih keperluan makanan harian  
berasaskan panduan berikut

Choose your daily food intake based  
on the following guide



## PIRAMID MAKANAN / THE FOOD PYRAMID

Rice, Noodles & Cereals

# *Nasi, Mi & Bijirin*

Resipi sumbangan Persatuan Dietitian Malaysia

Fatimah Arshad, Suhaina Sulaiman

Ruzana Abdullah, Uma Rani Thevendran

Tan Yoke Hwa, Shanaz Mawji

Nilsiswati Ramilis



## KANDUNGAN

- Nasi Ayam
- Lontong & Nasi Himpit
- Nasi Briyani Ayam
- Nasi Kerabu
- Nasi Lemak
- Nasi Goreng Cina
- Spageti Bebola Daging
- Mi Hailam
- Laksa Asam
- Char Kueh Tiau
- Mi Kari
- Dosai
- Capati
- Roti Canai
- Piza

# NASI / RICE

## Nasi Ayam

(Hidangan untuk 5 orang)

### Bahan-bahan

#### (a) untuk nasi

- 270 g ( $\frac{1}{4}$  cawan) beras  
15 g (1 sudu makan) minyak sayuran  
600 ml (3 cawan) air rebusan ayam  
30 g (3 ulas) bawang merah, dihiris  
5 g ( $\frac{1}{2}$  ulas) bawang putih, dihiris  
2 sm kulit kayu manis  
3 biji bunga lawang  
2 biji buah pelaga  
1 helai daun pandan  
20 g (2 sm) halia, dihiris

#### (b) untuk ayam

- 750 g ayam, dibuang kulit dan lemak, dipotong lima  
2 liter (10 cawan) air  
20 g (2 ulas) bawang merah  
5 g (1 ulas) bawang putih } dihiris  
20 g (2 sm) halia  
9 g ( $\frac{1}{2}$  sudu teh) garam

### Bahan rempah, dicampurkan bersama

- 2 g (1 sudu teh) jintan manis

### Cara memasak nasi

1. Tumiskan bawang merah, bawang putih, halia, pelaga, kulit kayu manis dan bunga lawang sehingga kuning.
2. Masukkan beras dan kacau. Masukkan air rebusan ayam. Kacau.
3. Masukkan daun pandan. Biarkan ia masak.

**Nota:** Untuk mengekalkan bau nasi, tudung periuk dibalut dengan kain. Dengan cara ini, wap nasi tidak keluar dan nasi lebih harum. Untuk memudahkan kerja, masak nasi dengan menggunakan periuk elektrik.

### Cara memasak ayam

1. Rebuskan ayam bersama hirisan bawang merah, bawang putih, halia dan garam. Bila masak, simpan airnya untuk sup dan masak nasi. Isi ayam diperap dengan campuran rempah sekurang-kurangnya 30 minit.

- 2 g (1 sudu teh) jintan putih

- 20 g (2 sudu makan) kicap pekat

- 3 g (1 sudu teh) lada hitam

#### (c) untuk sup

- 10 g (2 ulas) bawang putih, dimayang  
15 g (2 sm) halia, dihiris  
2 g ( $\frac{1}{2}$  sudu teh) lada hitam  
50 g (2 pokok) daun sup, dihiris halus  
1 liter (5 cawan) air rebusan ayam  
15 ml (1 sudu makan) minyak sayuran

#### (d) untuk sos cili

- 75 g (5 biji) cili merah } dikisarkan  
10 g (2 ulas) bawang putih } bersama  
60 g (3 sudu makan) sos cili  
3 g ( $\frac{1}{2}$  sudu teh) garam  
5 g (1 sudu teh) gula

#### (e) bahan untuk dihidangkan bersama dengan nasi ayam

- 170 g (1 biji kecil) timun, dihiris nipis  
300 g (2 biji) tomato, dihiris nipis  
125 g ( $\frac{1}{2}$  biji saiz kecil) daun salad, dicarikkan

2. Panggang dalam ketuhar dalam bekas bertutup pada suhu  $150^{\circ}\text{C}$  selama 20 minit atau sehingga berwarna kuning keemasan.
3. Bila masak, tutupkan api dan biarkan ayam di dalam ketuhar tersebut.
4. Buka penutup, panggang ayam selama 5 minit lagi dalam ketuhar.

### Cara membuat sup

1. Tumiskan bawang putih dan halia sehingga warna kuning keemasan.
2. Masukkan air rebusan ayam dan lada hitam. Biarkan ia mendidih.
3. Apabila masak, taburkan daun sup.

### Cara membuat sos

1. Campurkan semua ramuan dan kisarkan. Kacau hingga sebatи.
2. Hidangkan bersama ayam bakar, sup dan nasi.

*Resipi ini rendah lemak, tinggi karbohidrat komplek, tinggi serat dan kurang garam.*

*Hidangan ini banyak menggunakan perasa asli seperti jintan manis, bunga lawang, daun pandan dan daun sup.*

### KANDUNGAN NUTRIEN SETIAP SATU HIDANGAN

Kalori	499 kcal
Lemak	15 g
Protein	30 g
Kolesterol	27 mg
Kalsium	86 mg
Zat besi	6.1 mg



# NASI / RICE

## Chicken Rice (Serves 5)

### Ingredients

#### (a) for rice

270 g (1 3/4 cups) rice  
 15 g (1 tbsp) vegetable oil  
 600 ml (3 cups) chicken stock  
 30 g (3) shallots, chopped  
 5 g (1 pip) garlic, chopped  
 2 cm cinnamon bark  
 3 star anise  
 2 cardamom seeds  
 1 screwpine (pandan) leaf  
 20 g (2 cm) ginger, sliced

#### (b) for chicken

750 g chicken, discard skin and fat, cut into 5 pcs  
 2 litre (10 cups) water  
 20 g (2) shallots  
 5 g (1 pip) garlic } sliced  
 20 g (2 cm) ginger  
 9 g (1 1/2 tsps) salt

#### Spices to be mixed

2 g (1 tsp) fennel seeds

#### Method to prepare rice

1. Stir fry shallots, garlic, ginger, cardamom seeds, cinnamon bark and star anise until fragrant.
2. Add rice and mix well. Add chicken stock. Stir.
3. Add pandan leaf. Leave to cook.

**Note:** To maintain the aroma of the rice, cover the rice cooker with cloth to avoid the steam from escaping. This way the rice will be more fragrant. For convenience purposes, cook rice in a rice cooker.

#### Method of prepare chicken

1. Steam chicken with sliced shallots, garlic, ginger and salt. When cooked, retain stock for soup and cooking rice. Marinate chicken with spice mixture for at least 30 minutes.

2 g (1 tsp) cummin seeds  
 20 g (2 tbsps) thick soy sauce  
 3 g (1 tsp) black pepper

#### (c) for soup

10 g (2 pips) garlic, sliced  
 15 g (2 cm) ginger, sliced  
 2 g (1/2 tsp) black pepper  
 50 g (2 stalks) Chinese celery, finely sliced  
 1 litre (5 cups) chicken stock  
 15 ml (1 tbsp) vegetable oil

#### (d) for chilli sauce

75 g (5) red chillies	blended
10 g (2 pips) garlic	

60 g (3 tbsps) chilli sauce  
 3 g (1/2 tsp) salt  
 5 g (1 tsp) sugar

#### (e) accompaniments to be served with chicken rice

170 g (1 small size) cucumber, sliced finely  
 300 g (2) tomatoes, sliced finely  
 125 g (1/2 small size) lettuce, shredded

2. Place chicken in a closed container and grill in an oven at 150°C for 20 minutes or until golden.
3. When cooked, turn off the heat and leave chicken in the oven.
4. Open the container cover and grill chicken for 5 more minutes in the oven.

#### Method to prepare soup

1. Sauté garlic and ginger until golden.
2. Add chicken stock and black pepper. Leave to boil.
3. When ready, sprinkle sliced Chinese celery.

#### Method to prepare sauce

1. Add all ingredients and blend. Mix well.
2. Serve with grilled chicken, soup and rice.

This recipe is low in fat, high in complex carbohydrate and fibre, while containing little salt.

The dish uses natural flavouring such as fennel seeds, star anise, screwpine leaf and Chinese celery.

#### NUTRITIONAL CONTENT PER SERVING

Calorie	499 kcal
Fat	15 g
Protein	30 g
Cholesterol	27 mg
Calcium	86 mg
Iron	6.1 mg

# NASI / RICE

## Lontong & Nasi Himpit (Hidangan untuk 5 orang)

### Bahan-bahan

#### (a) untuk nasi

260 g (2 paket) beras ketupat nasi  
2 liter (10 cawan) air  
1 helai daun pandan

#### (b) kuah lontong

400 ml (2 cawan) santan cair, diperah daripada  $\frac{1}{4}$  biji kelapa  
400 ml (2 cawan) susu rendah lemak atau susu tanpa lemak  
10 g kunyit basah, dikisar  
40 g (4 ulas) bawang merah, dihiris  
70 (2 batang) serai, diketuk  
75 g (5 biji) cili merah, dihiris nipis  
115 g (5 batang) kacang panjang, dihiris serong  
200 g (1 biji saiz kecil) lobak merah, dihiris memanjang  
100 g ( $\frac{1}{4}$  biji saiz kecil) kobis, dipotong besar  
150 g sengkuang, dipotong halus  
200 g (2 keping) tauhu, dipotong lapan

50 g (2 paket kecil) suun

30 g tauhu kering

6 g (1 sudu teh) garam

20 g (2 sudu makan) minyak sayuran

1 helai daun kunyit

#### (c) sambal kacang

10 g (10 biji) cili kering  
30 g (3 ulas) bawang merah  
5 g (1 ulas) bawang putih } dikisarkan bersama dengan  
75 g kacang tanah dibakar dan dikisar  
30 g (2 sudu makan) gula merah  
3 g ( $\frac{1}{2}$  sudu teh) garam  
15 ml (1 sudu makan) minyak sayuran  
400 ml (2 cawan) air  
25 g (1 sudu makan) asam jawa, ambil airnya  
2 sm lengkuas } diketuk  
1 batang serai }

### Cara memasak nasi himpit

Didihkan air bersama daun pandan. Masukkan paket beras. Pastikan paket beras sentiasa terendam. Tambah air jika perlu. Biarkan ia masak dalam air selama  $1\frac{1}{2}$  hingga 2 jam. Toskan.

### Cara membuat kuah lontong

1. Tumiskan bawang merah, kunyit dan cili merah sehingga harum.
2. Campurkan semua ramuan kecuali santan dan susu. Kacau hingga rata. Biarkan ia mendidih.
3. Perlakukan api. Masukkan santan cair dan susu. Kacau dan tutupkan api.

**Nota:** Susu perlu dimasukkan selepas semua ramuan masak kerana ia akan berketul sekiranya dimasukkan pada awal lagi.

### Cara memasak sambal kacang

1. Tumiskan bawang merah, bawang putih dan cili kering yang telah dikisar hingga kuning atau harum. Kacau sehingga sebatи.
2. Masukkan kacang tanah, gula merah, garam dan air. Biarkan ia masak.
3. Masukkan air asam jawa, lengkuas dan serai.
4. Biarkan masak sehingga pecah minyak.

Hidangkan nasi himpit dengan kuah lontong dan sambal kacang.

*Separuh dari kuah lontong menggunakan susu rendah lemak. Santan yang digunakan hanya sedikit sahaja iaitu perahan daripada  $\frac{1}{4}$  biji kelapa.*

*Resipi ini rendah lemak dan kolesterol dan tinggi karbohidrat kompleks, serat dan kalsium.*

### KANDUNGAN NUTRIEN SETIAP SATU HIDANGAN

Kalori	648 kcal
Lemak	29 g
Protein	18 g
Kolesterol	0 mg
Kalsium	297 mg
Zat besi	4.9 mg

# NASI / RICE

## Lontong & Nasi Himpit (Serves 5)

### Ingredients

#### (a) nasi himpit

260 g (2 packets) 'ketupat' rice  
2 litre (10 cups) water  
1 screwpine leaf

#### (b) lontong gravy

400 ml (2 cups) diluted coconut milk from 1/4 coconut  
400 ml (2 cups) low fat or non fat milk  
10 g fresh turmeric, blended  
40 g (4) shallots, sliced  
70 g (2 stalks) lemon grass, crushed  
75 g (5) red chillies, sliced finely  
115 g (5) long beans, sliced diagonally  
200 g (1 small size) carrot, sliced  
100 g (1/4 small size) cabbage, cut into large pieces  
150 g yam bean, julienned  
200 g (2 pcs) soft soy beancake (tauhu), cut into 8 pieces

50 g (2 small packs) suun (sago noodles)  
30 g dried soy beancake (tauhu)  
6 g (1 tsp) salt  
20 g (2 tbsps) vegetable oil  
1 turmeric leaf

#### (c) peanut sambal

10 g (10) dried chillies  
30 g (3) shallots  
5 g (1 pip) garlic } blended with 125ml  
75 g groundnuts, roasted and ground coarsely  
30 g (2 tbsps) brown sugar  
3 g (1/2 tsp) salt  
15 ml (1 tbsp) vegetable oil  
400 ml (2 cups) water  
25 g (1 tbsp) tamarind juice  
2 cm galangal  
1 stalk lemon grass } crushed

Half of the lontong gravy is prepared using low fat milk. Coconut milk used is minimum, extracted from quarter of a coconut.

This recipe is low in fat and cholesterol, high in complex carbohydrate, fibre and calcium.

### Method to prepare nasi himpit

Boil water and screwpine leaf. Add packets of rice. Ensure that packet rice is covered with water. Add water if necessary. Leave to cook for 1 1/2 to 2 hours. Drain.

### Method to prepare lontong gravy

1. Sauté shallots, fresh turmeric and red chillies until fragrant.
2. Add all ingredients except coconut milk and milk. Stir well and bring to boil.
3. Lower heat. Add milk and diluted milk. Stir and remove from heat.

Note: Milk is to be added in after all ingredients are cooked, otherwise it would become lumpy if added in at an early stage.

### Method to prepare peanut sambal

1. Sauté shallots, garlic and dried chillies until fragrant. Stir well.
2. Add groundnut, brown sugar, salt and water. Leave to cook.
3. Add tamarind juice, galangal and lemon grass.
4. Cook until oil forms.

Serve nasi himpit with lontong gravy and peanut sambal.

NUTRITIONAL CONTENT PER SERVING	
Calorie	648 kcal
Fat	29 g
Protein	18 g
Cholesterol	0 mg
Calcium	297 mg
Iron	4.9 mg

Nasi Briyani Ayam  
Chicken Briyani Rice



# NASI / RICE

## Nasi Briyani Ayam (Hidangan untuk 5 orang)

### Bahan-bahan untuk ayam

750 g ayam (bahagian dada), dibuang kulit dan dipotong lima  
300 g (2 biji) tomato, dadadu  
270 g (3 biji) bawang besar, dihiris  
500 ml (2½ cawan) air

### Rempah untuk ayam (A)

30 g (6 ulas) bawang putih	ditumbuk bersama
20 g (2 sm) halia	sehingga lumat
60 g (4 biji) cili merah	
3 g (1 sudu teh) lada hitam	
8 g (2 sudu teh) serbuk cili	
3 g (1 sudu teh) serbuk kunyit	
3 g (½ sudu teh) garam	
4 g (1 sudu makan) serbuk ketumbar	
75 g (½ tub) yogurt rendah lemak	

### Rempah (garam masala) (B)

12 g (2 batang) kayu manis  
3 g (3 biji) buah pelaga  
2 g (5 tangkai) cengkib  
4 g (1 sudu makan) jintan putih  
4 g (1 sudu makan) jintan manis

dibakar dan ditumbuk halus

30 g (1 batang) daun ketumbar  
20 g (1 helai) daun kunyit

### Rempah nasi (D)

40 g (4 ulas) bawang merah, dicincang  
10 g (2 ulas) bawang putih, dicincang  
150 g (1 biji) tomato, dicincang  
20 g (2 sm) halia, dicincang  
50 g (2 biji) cili merah, dihiris nipis (opsional).

### Rempah (C)

30 g (1 batang) daun ketumbar  
20 g (1 batang) daun pudina  
40 g (1 biji saiz sederhana) asam limau

dicincang halus

10 g (1 biji) buah pala  
12 g (2 batang) kayu manis

1 g (3 tangkai) cengkib  
½ g (¼ sudu teh) jintan putih

½ g (¼ sudu teh) jintan manis  
2 g (3 keping) daun bay  
3 g (½ sudu teh) garam

1 g (3 tangkai) cengkib  
½ g (¼ sudu teh) jintan manis  
2 g (3 keping) daun bay  
3 g (½ sudu teh) garam

### Bahan untuk nasi

270 g (1¾ cawan) beras basmati  
650 ml (3¼ cawan) air  
20 g (2 sudu makan) minyak sayuran  
5 ml (1 sudu teh) pewarna kuning

### Cara menyediakan ayam

- Gaulkan ayam dan bahan A. Perapkan sekurang-kurangnya 2 hingga 3 jam.
- Masukkan air dan masak sehingga mendidih.
- Masukkan tomato dan bawang besar.
- Masukkan bahan B dan perlakukan api.
- Masukkan bahan C apabila kuah nampak pekat dan ayam sudah masak.
- Perlakukan api dan masak untuk beberapa minit sebelum diangkat. Hidangkan bersama nasi briyani.
- Masukkan air dan tutupkan periuk. Biarkan ia masak.
- Masukkan pewarna kuning, daun ketumbar dan daun kunyit ke dalam nasi. Tutupkan api.

**Nota:** Gunakan periuk nasi elektrik untuk memudahkan penyediaan nasi kerana ia tidak memerlukan pengawasan yang rapi. Untuk mengekalkan keharuman nasi, tudung periuk hendaklah dialas dengan kain bersih.

### Cara menyediakan nasi

- Tumiskan minyak bersama dengan bahan D sehingga masak atau bangkit baunya.
- Masukkan bahan E dan kacau beberapa minit.
- Masukkan beras dan kacau hingga rata.

### Saranan menghidang

Hidangkan panas bersama dengan hirisan bawang besar dan cili hijau yang diperap dalam dadih.

*Resipi ini amat menarik kerana penggunaan perisa asli seperti kayu manis, cengkib, jintan, pelaga serta pelbagai jenis daun segar seperti daun pudina, daun ketumbar dan daun kunyit.*

### KANDUNGAN NUTRIEN SETIAP SATU HIDANGAN

Kalori	435 kcal
Lemak	12 g
Protein	15 g
Kolesterol	27 mg
Kalsium	152 mg
Zat besi	6.7 mg

# NASI / RICE

## Chicken Briyani Rice (Serves 5)

### Ingredients

750 g chicken breast, discard skin, cut into 5 pcs  
 300 g (2) tomatoes, diced  
 270 g (3) onions, sliced  
 500 ml (2½ cups) water

### Spices for chicken (A)

30 g (6 pips) garlic  
 20 g (2cm) ginger  
 60 g (4) red chillies  
 3 g (1 tsp) black pepper  
 8 g (2 tsps) chilli powder  
 3 g (1 tsp) turmeric powder  
 3 g (½ tsp) salt  
 4 g (1 tbsp) coriander powder  
 75 g (½ tub) low fat yogurt

pounded finely

### Spices (masala salt) (B)

12 g (2) cinnamon bark  
 3 g (3) cardamoms  
 2 g (5) cloves  
 4 g (1 tbsp) cummin seeds  
 4 g (1 tbsp) fennel seeds

toasted and pounded finely

### Spices (C)

30 g (1 stalk) coriander leaves  
 20 g (1 stalk) mint leaves  
 40 g (1 medium size) lime, extract juice

chopped finely

### Ingredients for rice

270 g (1¾ cups) 'Basmati' rice  
 650 ml (3¼ cups) water  
 20 g (2 tsps) vegetable oil  
 5 ml (1 tsp) yellow colouring  
 30 g (1 stalk) coriander leaves  
 20 g (1 stalk) turmeric leaves

### Spices for rice (D)

40 g (4) shallots, chopped  
 10 g (2 pips) garlic, chopped  
 150 g (1) tomato, chopped  
 20 g (2 cm) ginger, chopped  
 50 g (2) red chillies, sliced finely (optional)

### Ingredients (E)

10 g (1) nutmeg  
 12 g (2) cinnamon bark  
 1 g (3) cloves  
 ½ g (¼ tsp) cummin seeds  
 ½ g (¼ tsp) fennel seeds  
 2 g (3) bay leaves  
 3 g (½ tsp) salt

This recipe is tasty because of the natural flavouring used, such as cinnamon bark, cloves, cummin and fennel seeds, cardamoms and fresh leaves such as mint, coriander and turmeric.

### Method to prepare chicken

- Coat chicken pieces with spices (A). Marinate for at least 2 to 3 hours.
- Add water and bring to boil.
- Add tomatoes and onions.
- Stir in spices (B) and lower heat.
- Stir in spices (C) when gravy thickens and chicken is cooked.
- Cook over low heat for a few minutes before removing. Serve with nasi briyani.

### Method to prepare rice

- Saute spices (D) until fragrant.
- Add ingredients (E) and stir fry for a few minutes.
- Add rice and stir well.
- Add water and cover the pot. Leave to cook.

**Note:** For convenience, cook rice in an electric rice cooker. Cover the rice cooker with a piece of clean cloth to preserve the fragrance.

Serving suggestion: Serve hot with sliced onion and pickled green chillies with yogurt.

### NUTRITIONAL CONTENT PER SERVING

Calorie	435 kcal
Fat	12 g
Protein	15 g
Cholesterol	27 mg
Calcium	152 mg
Iron	6.7 mg

# NASI / RICE

## Nasi Kerabu (Hidangan untuk 5 orang)

### Bahan-bahan

600 g (6 cawan) nasi

#### (a) untuk sambal ikan

450 g (3 ekor) ikan kembung, dipanggang dan ambil isinya

25 g ( $\frac{1}{4}$  cawan) kelapa parut dibuat kerisik

40 g (4 ulas) bawang merah

10 g (2 ulas) bawang putih

20 g (2 sm) halia

120 g (2 batang) serai

3 g (1 sudu teh) lada hitam

6 g (1 sudu teh) gula merah

3 g ( $\frac{1}{2}$  sudu teh) garam

#### (b) untuk kuah

40 g (4 ulas) bawang merah

20 g (4 ulas) bawang putih

20 g belacan

30 g (10 biji) cili kering

20 g (2 sm) halia

} ditumbuk bersama

} dikisar bersama 125 ml  
( $\frac{3}{4}$  cawan) air

125 ml ( $\frac{3}{4}$  cawan) susu rendah lemak atau tanpa lemak  
375 ml ( $\frac{3}{4}$  cawan) santan cair, diperah daripada  $\frac{1}{4}$  biji kelapa  
3 g (1 sudu teh) garam  
60 g (1 batang) serai, diketuk  
10 g (2 sudu makan) gula merah

#### (c) untuk ulam

125 g ( $\frac{1}{2}$  biji saiz kecil) timun, dipotong halus  
100 g ( $\frac{1}{4}$  biji saiz kecil) kobis, dipotong halus  
100 g (1 ikat) daun kesum, dihiris halus  
120 g (2 batang) serai, dihiris halus  
180 g (2 tangkai) bunga kantan, dimayang  
115 g (5 batang) kacang panjang, dipotong halus  
10 g (5 biji) cili padi, dihiris nipis  
30 g (2 sudu makan) budu, dilarutkan  
6 g (2 sudu teh) serbuk lada sulah  
50 g (8 keping) keropok ikan  
50 g taugeh

### Cara memasak

#### (a) sambal ikan

1. Gaulkan isi ikan panggang, kerisik, bawang merah, bawang putih, serai dan halia.
2. Masukkan gula merah, lada hitam dan garam. Gaul dan tumbuk sehingga campuran tersebut lumat.

#### (b) kuah

1. Masak santan sehingga mendidih.
2. Masukkan ramuan yang dikisar, serai, garam dan gula merah. Kacau sehingga sebatи. Biarkan ia mendidih.
3. Masukkan susu, santan cair dan kacau. Perlahangkan api. Biarkan ia masak beberapa minit, kemudian tutupkan api apabila kuah pekat.

#### (c) ulam

1. Gaulkan semua ulam-ulaman.
2. Masukkan nasi, sambal ikan, kuah, budu dan keropok ke dalam campuran ulam-ulaman tadi.
3. Hidang.

*Resipi ini rendah lemak, tinggi serat, tinggi karbobidrat kompleks dan rendah garam.*

*Hidangan ini lengkap dengan sendirinya.*

*Hidangan ini amat menarik kerana rupanya yang berwarna-warni.*

*Resipi ini amat versatile sekali. Ia banyak menggunakan perisa asli seperti daun kesum, serai, bunga kantan, halia dan kerisik.*

### KANDUNGAN NUTRIEN SETIAP SATU HIDANGAN

Kalori	360 kcal
Lemak	9 g
Protein	17 g
Kolesterol	19 mg
Kalsium	141 mg
Zat besi	2.0 mg



# NASI / RICE

## Nasi Kerabu (Serves 5)

### Ingredients

600 g (6 cups) rice

#### (a) for fish sambal

450 g (3) 'kembung' fish, grill and retain flesh

25 g (1/4 cup) grated coconut, for 'kerisik'

40 g (4) shallots

10 g (2 pips) garlic

20 g (2 cm) ginger

120 g (2 stalks) lemon grass

3 g (1 tsp) black pepper

6 g (1 tsp) brown sugar

3 g (1/2 tsp) salt

#### (b) for gravy

40 g (4) shallots

20 g (4 pips) garlic

20 g prawn paste (belacan)

30 g (10) dried chillies

20 g (2 cm) ginger

pounded

blend with 125ml  
(3/4 cup) water

125 ml (3/4 cup) low fat or non fat milk  
375 ml (1 3/4 cups) diluted coconut milk from 1/4 coconut  
3 g (1 tsp) salt  
60 g (1 stalk) lemon grass, crushed  
10 g (2 tbsps) brown sugar

#### (c) for ulam

125 g (1/2 small size) cucumber, julienned  
100 g (1/4 small size) cabbage, julienned  
100 g (1 bunch) 'kesum' leaves, sliced finely  
120 g (2 stalks) lemon grass, sliced finely  
180 g (2 stalks) ginger buds, sliced  
115 g (5) long beans, sliced finely  
10 g (5) bird's eye chillies  
30 g (2 tbsps) 'budu', diluted  
6 g (2 tbsps) ground pepper  
50 g (8 pcs) fish crackers  
50 g beansprouts

### Method

#### (a) fish sambal

1. Mix grilled fish, kerisik, shallots, garlic, lemon grass and ginger.

2. Add brown sugar, black pepper and salt. Mix and pound mixture until fine.

#### (b) gravy

1. Bring santan to boil.

2. Stir in blended ingredients, lemon grass, salt and brown sugar. Mix well. Leave to boil.

3. Add milk, diluted coconut milk and stir. Lower the heat. Allow to cook for a few minutes, then remove from heat when gravy thickens.

#### (c) ulam

1. Mix ulam ingredients.

2. Add rice, fish sambal, gravy, budu and fish crackers to the ulam mixture.

3. Serve.

This recipe is low in fat, high in fibre and complex carbohydrate while containing little salt.

This dish is complete as a meal on its own, appealing due to its attractive colours and is very versatile. It uses natural flavouring such as 'kesum' leaves, lemon grass, ginger buds, ginger and toasted grated coconut.

#### NUTRITIONAL CONTENT PER SERVING

Calorie	360 kcal
Fat	9 g
Protein	17 g
Cholesterol	19 mg
Calcium	141 mg
Iron	2.0 mg

# NASI / RICE

## Nasi Lemak (Hidangan untuk 5 orang)

### Bahan-bahan

#### (a) untuk nasi

- 270 g ( $\frac{1}{3}/4$  cawan) beras  
40 g (4 ulas) bawang merah, dimayang  
5 g (1 ulas) bawang putih, dicincang  
200 ml (1 cawan) air  
350 ml ( $\frac{1}{3}/4$  cawan) santan cair, diperah daripada  $\frac{1}{4}$  biji kelapa  
20 g (2 helai) daun pandan  
3 g ( $\frac{1}{2}$  sudu teh) garam

#### (b) untuk sambal tumis

- 20 g (20 biji) cili kering  
5 g (1 ulas) bawang putih  
40 g (4 ulas) bawang merah  
90 g (1 biji) bawang besar, dihiris nipis  
25 g (1 sudu makan) asam jawa, dibancuh dengan 60 ml ( $\frac{1}{3}$  cawan) air
- dikisarkan bersama dengan  
250 ml ( $1\frac{1}{4}$  cawan) air

3 g ( $\frac{1}{2}$  sudu teh) garam

10 g (1 sudu makan) gula

20 g (2 sudu makan) minyak sayuran

#### (c) untuk ikan bilis dan kacang

- 30 g ikan bilis, dibuang kepala dan perut  
50 g kacang tanah

#### (d) untuk kangkung

- 60 g (4 pokok) kangkung, dipotong  
125 ml ( $\frac{3}{4}$  cawan) air

#### (e) bahan untuk dihidangkan bersama dengan nasi lemak

- 50 g (1 biji) telur, direbus  
250 g (1 biji saiz kecil) timun, dipotong bulat

### Cara memasak nasi

1. Basuh beras.
2. Masukkan air, santan cair, bawang merah, bawang putih, daun pandan dan garam.
3. Masakkan nasi.

**Nota:** Untuk memudahkan memasak nasi disarankan penggunaan periuk elektrik. Tudung periuk ditutup dengan kain nipis untuk mengekalkan keharuman nasi.

### Cara memasak sambal tumis

1. Tumiskan bahan-bahan yang dikisar sehingga masak atau harum.
2. Masukkan bawang besar. Kacau.
3. Masukkan air asam jawa. Kacau sehingga sebatи. Biarkan ia mendidih.
4. Masukkan gula dan garam. Angkat.

### Cara menyediakan ikan bilis dan kacang tanah

1. Bersihkan ikan bilis dan kacang tanah.
2. Bakar kedua-dua sekali pada ketuhar  $170^{\circ}\text{C}$  selama 30 minit atau hingga rangup.

### Cara menyediakan kangkung

1. Didihkan air. Masukkan kangkung ke dalamnya selama 1 minit.
2. Angkat, tapis dan toskan.

*Resipi ini rendah lemak, tinggi karbohidrat kompleks, tinggi kalsium dan tinggi serat.*

*Santan boleh diganti dengan susu rendah lemak atau susu skim.*

*Walaupun penggunaan santan adalah paling minima, rasa dan bau nasi masih kekal kerana penggunaan perasa asli iaitu daun pandan.*

### KANDUNGAN NUTRIEN SETIAP SATU HIDANGAN

Kalori	491 kcal
Lemak	21 g
Protein	14 g
Kolesterol	38 mg
Kalsium	92 mg
Zat besi	3.9 mg

# NASI / RICE

## Nasi Lemak (Serves 5)

### Ingredients

#### (a) for rice

270 g (1¾ cups) rice  
40 g (4) shallots, sliced  
5 g (1 pip) garlic, chopped  
200 ml (1 cup) water  
350 ml (1¾ cups) diluted coconut milk from ¼ coconut  
20 g (2) pandan leaves  
3 g (½ tsp) salt

#### (b) for sambal

20 g (20) dried chillies      }  
5 g (1 pip) garlic            } blended with 250 ml  
40 g (4) shallots            } (1¼ cups) water  
90 g (1) big onion, sliced finely  
25 g (1 tbsp) tamarind, mixed with 60 ml (1/3 cup) water

3 g (½ tsp) salt  
10 g (1 tbsp) sugar  
20 g (2 tsps) vegetable oil

#### (c) for anchovies and groundnuts

30 g anchovies, discard head and entrails  
50 g groundnuts

#### (d) for swamp cabbage

60 g (4 stalks) swamp cabbage, cut  
125 ml (½ cups) water

#### (e) accompaniments to be served with nasi lemak

50 g (1) egg, boiled  
250g (1 small size) cucumber, cut into rings

### Method to prepare rice

1. Wash rice.
2. Add water, diluted coconut milk, shallots, garlic, pandan leaves and salt.
3. Cook rice.

Note: For convenience, cook rice in an electric rice cooker. Cover with cloth to preserve fragrance of the rice.

### Method to prepare sambal

1. Sauté blended ingredients until cooked or fragrant.
2. Add onion and mix.
3. Stir in tamarind juice. Mix and leave to boil.
4. Add sugar and salt. Remove.

### Method to prepare anchovies and groundnuts

1. Clean anchovies and groundnuts.
2. Grill both in an oven at 170°C for 30 minutes or until crispy.

### Method to prepare swamp cabbage

1. Boil water. Add swamp cabbage and boil for 1 minute.
2. Remove and drain.

This recipe is low in fat, while being high in complex carbohydrate, calcium and fibre.

Diluted coconut milk can be replaced with low fat milk or skim milk.

Even though usage of coconut milk is minimal, the taste and aroma of the rice is maintained as natural flavouring such as pandan leaf is used.

### NUTRITIONAL CONTENT PER SERVING

Calorie	491 kcal
Fat	21 g
Protein	14 g
Cholesterol	38 mg
Calcium	92 mg
Iron	3.9 mg



# NASI / RICE

## Nasi Goreng Cina (Hidangan untuk 5 orang)

### Bahan-bahan

600 g (6 cawan) nasi putih atau nasi beras perang  
 150 g (1/4 biji saiz kecil) bunga kobis, dipotong mengikut bunganya.  
 85 g (1/2 biji sedang) lobak merah, dihiris bulat  
 150 g (6 batang) kacang buncis, dipotong panjang  
 150 g (6 batang) jagung muda, dihiris memanjang  
 100 g (1/2 biji saiz kecil) kobis, dipotong panjang  
 300 g ayam (bahagian dada) dibuang kulit, didadu dan dimasak  
 150 g udang, dibuang kepala dan kulit  
 30 g (1 biji) putih telur  
 30 g (3 ulas) bawang merah, dicincang  
 15 g (5 ulas) bawang putih, dicincang  
 15 g (2 sm) halia, dihiris  
 30 g (3 sudu makan) minyak sayuran  
 20 g (2 sudu makan) kicap cair  
 20 g (2 sudu makan) sos tiram  
 3 g (1/2 sudu teh) serbuk lada sulah  
 3 g (1/2 sudu teh) garam

### Cara memasak

1. Tumiskan bawang putih, bawang merah dan halia.
2. Masukkan ayam, udang dan sayur-sayuran. Kacau selama 1 minit.
3. Masukkan nasi, kicap, sos tiram, garam dan lada sulah. Kacau sehingga sebati.
4. Masukkan telur. Kacau rata agar ia bercampur dengan nasi.

### Nota:

1. Untuk menambahkan perisa nasi, gunakan air rebusan ayam untuk memasak nasi.
2. Beras perang memerlukan lebih air untuk memasaknya (1 cawan beras = 3 cawan air).

## Chinese Fried Rice (Serves 5)

### Ingredients

600 g (6 cups) cooked white rice or brown rice  
 150 g (1/4 small size) cauliflower, sliced into florets  
 85 g (1/2 medium size) carrot, sliced round  
 150 g (6) french beans, sliced lengthwise  
 150 g (6) baby corns, sliced lengthwise  
 100 g (1/2 small size) cabbage, sliced lengthwise  
 300 g chicken breast, discard skin, diced and cooked  
 150 g prawns, discard head and shell  
 30 g (1) egg white  
 30 g (3) shallots, chopped  
 15 g (5 pips) garlic, chopped  
 15 g (2 cm) ginger, sliced  
 30 g (3 tbsps) vegetable oil  
 20 g (2 tbsps) soy sauce  
 20 g (2 tbsps) oyster sauce  
 3 g (1/2 tsp) ground pepper  
 3 g (1/2 tsp) salt

### Method

1. Sauté garlic, shallots and ginger.
2. Add chicken, prawns and vegetables. Stir-fry for 1 minute.
3. Add rice, soy sauce, oyster sauce, salt and pepper. Stir well.
4. Stir in egg white, and mix well with rice.

### Note:

1. To add more flavour to rice, chicken stock can be used to cook the rice.
2. Brown rice uses more water to cook (1 cup of brown rice equals 3 cups of water)

*Hidangan ini rendah lemak, tinggi karbohidrat kompleks dan tinggi serat.*

*Hidangan ini mudah untuk disediakan dan boleh dimakan begitu sahaja tanpa tambahan lauk pauk. Resipi ini berwarna-warni dan amat menarik untuk kanak-kanak dan individu yang tidak mempunyai selera makan.*

*This recipe is low in fat and high in complex carbohydrate and fibre.*

*This dish is easy to prepare and can be eaten on its own without any side dishes. It is colourful and appealing to children and individuals with poor appetite.*

### KANDUNGAN NUTRIEN SETIAP SATU HIDANGAN / NUTRITIONAL CONTENT PER SERVING

Kalori / Calorie	296 kcal
Lemak / Fat	7 g
Protein / Protein	12 g
Kolesterol / Cholesterol	19 mg
Kalsium / Calcium	78 mg
Zat besi / Iron	1.8 mg



# MI / NOODLES

## Spageti Bebola Daging (Hidangan untuk 5 orang)

### Bahan-bahan

#### (a) untuk spageti

300 g spageti  
1 liter (5 cawan) air  
5 g (1 sudu teh) minyak sayuran

#### (b) untuk bebola daging

100 g daging lembu cincang (tanpa lemak)  
100 g (6 keping) serbuk roti mil penuh  
60 g (1 biji) telur  
90 g (1 biji) bawang besar, didadu  
30 g (3 ulas) bawang putih, dicincang  
3 g (1 sudu teh) pasli  
3 g (1 sudu teh) serbuk lada sulah  
garam secukup rasa

#### (c) untuk sos spageti

750 g (5 biji) tomato yang masak ranum, didadu  
180 g (2 biji) bawang besar, dipotong dadu  
30 g (6 ulas) bawang putih, dicincang  
150 ml (1½ cawan) sos tomato  
30 g (2 sudu makan) gula merah  
3 g (1 sudu teh) oregano  
3 g (1 sudu teh) garam  
20 g (2 sudu makan) minyak sayuran  
150 g keju, didadu  
450 ml (2½ cawan) air  
6 g (2 sudu teh) serbuk lada hitam

### Cara memasak

#### (a) penyediaan spageti

- Didihkan air. Apabila masak, masukkan spageti dan biar ia masak selama 20 minit.
- Tapis dan letakkan di bawah air yang mengalir selama beberapa saat.
- Gaulkan minyak untuk mengelakkan daripada ia melekat.

#### (b) membuat bebola daging

- Campurkan semua bahan-bahan. Bentukkan untuk menjadi bebola kecil.
- Bakar di dalam ketuhar pada suhu 170°C selama 30 minit atau hingga masak.

**Nota:** Serbuk roti boleh dibuat dengan lebihan roti yang kemudiannya dibakar hingga rangup.

#### (c) membuat sos spageti

- Tumiskan bawang besar dan bawang putih. Kacau beberapa saat.
- Masukkan tomato, sos tomato, gula merah, garam, serbuk lada hitam, oregano dan air.
- Biarkan ia mendidih. Apabila masak, perlakukan api. Masukkan keju. Kacau sehingga sebati.
- Masukkan bebola daging ke dalam sos.

*Resipi ini sesuai untuk individu yang inginkan kelainan dalam makanan barian mereka.*

*Hidangan ini tinggi karbohidrat kompleks dan rendah lemak.*

*Bagi individu yang ingin meningkatkan lagi serat atau tidak sukaan daging bolehlah menggunakan kekacang seperti kacang kuda dan kacang dbal untuk dijadikan bebola.*

*Hidangan ini boleh dibidangkan bersama daun salad untuk meningkatkan lagi nilai pemakanannya.*

### KANDUNGAN NUTRIEN SETIAP SATU HIDANGAN

Kalori	416 kcal
Lemak	14 g
Protein	28 g
Kolesterol	46 mg
Kalsium	238 mg
Zat besi	6.5 mg



# MI / NOODLES

## Spaghetti with Meat Balls (Serves 5)

### Ingredients

#### (a) For spaghetti

300 g spaghetti  
1 litre (5 cups) water  
5 g (1 tsp) vegetable oil

#### (b) For meat ball

100 g lean beef, minced  
100 g (6 slices) wholemeal breadcrumbs  
60 g (1) egg  
90 g (1) onion, diced  
30 g (3 pips) garlic, chopped  
3 g (1 tsp) parsley  
3 g (1 tsp) ground pepper  
salt to taste

### Method

#### (a) To prepare spaghetti

1. Bring water to boil, add spaghetti and allow to cook for 20 minutes.
2. Drain and place under running water for a few seconds.
3. Mix with a little oil to prevent spaghetti from sticking.

#### (b) To prepare meat balls

1. Mix all ingredients. Shape into small balls.
2. Bake in an oven at 170°C for 30 minutes or until cooked.

**Note:** Breadcrumbs can be made from bread pieces which are then toasted until crisp.

#### (c) To prepare spaghetti sauce

1. Sauté onion and garlic. Stir for a few minutes.
2. Add tomatoes, tomato sauce, brown sugar, salt, black pepper, oregano and water.
3. Bring to boil. When cooked, lower the heat. Add cheese and mix well.
4. Add meat balls to sauce.

#### (c) For spaghetti sauce

750 g (5) ripe tomatoes, diced  
180 g (2) onions, diced  
30 g (6 pips) garlic, chopped  
150 g (1/2 cup) tomato sauce  
30 g (2 tbsps) brown sugar  
3 g (1 tsp) oregano  
3 g (1 tsp) salt  
20 g (2 tbsps) vegetable oil  
150 g cheese, diced  
450 ml (2 1/2 cups) water  
6 g (2 tbsps) ground black pepper

*This recipe is suitable for individuals who would like a diversion from everyday food.*

*This dish is high in complex carbohydrate and low in fat.*

*For individuals who might want to increase fibre intake or who are vegetarians, use legumes such as borsegaram and dball to prepare the 'meatballs'.*

*This dish can be served with a salad to further increase its nutritional value.*

#### NUTRITIONAL CONTENT PER SERVING

Calorie	416 kcal
Fat	14 g
Protein	28 g
Cholesterol	46 mg
Calcium	238 mg
Iron	6.5 mg

# MI / NOODLES

## Mi Hailam

(Hidangan untuk 5 orang)

### Bahan-bahan

350 g (5 cawan) mi basah  
300 g udang sederhana besar, dibuang kepala, perut, ekor dan kulit  
75 g daging lembu tanpa lemak, dipotong kecil-kecil dan direbus dengan 200 ml (1 cawan) air hingga empuk  
150 g (2 biji) tomato masak  
300 g (3 pokok) sawi hijau, dipotong empat segi  
400 g (1 biji saiz kecil) kobis, dipotong empat segi  
20 g (2 ulas) bawang merah, dicincang halus  
10 g (2 ulas) bawang putih, dicincang halus  
45 g (1/2 biji) bawang besar, dipotong melintang  
25 g (1 sudu makan) tepung jagung  
10 g (5 biji) cili api, dipotong kecil-kecil  
20 g (2 sudu makan) kicap  
10 g (1 sudu makan) minyak sayuran  
3 g (1/2 sudu teh) garam

### Bahan hiasan

50 g (2 biji) cili merah, dipotong serong

### Cara memasak

1. Tumiskan bawang merah dan bawang putih di atas api yang perlahan sehingga harum. Masukkan daging serta air rebusannya bersama udang.
2. Masukkan sayur apabila mendidih.
3. Masukkan mi basah, cili merah dan cili api, tomato, garam dan bawang besar. Kacau dan biar mendidih semula.
4. Masukkan bahanan tepung jagung.
5. Tambahkan kicap. Kacau rata.
6. Hidangkan dengan cili potong.

## Hailam Noodles (Serves 5)

### Ingredients

350 g (5 cups) wet noodles  
300 g medium size prawns, discard shell and entrails, deveined  
75 g lean beef, cut into small pieces and poached with 200 ml (1 cup) of water until tender  
150 g (2) ripe tomatoes  
300 g (3 bunches) mustard leaves, sliced  
400 g (1 small size) cabbage, cut into squares  
20 g (2) shallots, chopped finely  
10 g (4 pips) garlic, chopped finely  
45 g (1/2) onion, cut lengthwise  
25 g (1 tbsp) corn starch  
10 g (5) bird's eye chillies, chopped finely  
20 g (2 tbsps) soy sauce  
10 g (1tbsp) vegetable oil  
3 g (1/2 tsp) salt

### Garnishing

50 g (50) red chillies, cut lengthwise

### Method

1. Saute shallots and garlic over low heat until fragrant. Add beef, stock and prawns.
2. Add vegetables when mixture is boiling.
3. Add noodles, red chillies, bird's eye chillies, tomatoes, salt and onion. Stir and bring to boil.
4. Stir in corn starch mixture.
5. Add soy sauce and stir well.
6. Serve with cut chillies.

Resipi ini menggunakan minyak dan garam yang sedikit. Ia juga kaya dengan serat. Hidangan ini lengkap dengan karbohidrat kompleks, protein dan sayur-sayuran.

This recipe uses minimal oil and salt. It is also nutritionally complete with complex carbohydrate, protein and vegetables.

### KANDUNGAN NUTRIEN SETIAP SATU HIDANGAN / NUTRITIONAL CONTENT PER SERVING

Kalori / Calorie	277 kcal
Lemak / Fat	4 g
Protein / Protein	17 g
Kolesterol / Cholesterol	24 mg
Kalsium / Calcium	146 mg
Zat besi / Iron	3.6 mg

# MI / NOODLES

## Laksa Asam (Hidangan untuk 5 orang)

### Bahan-bahan

#### (a) untuk kuah

600 g (4 ekor) ikan kembung, dibersihkan dan direbus dengan 2 liter (10 cawan) air  
100 g (2 kuntum) bunga kantan, dihiris nipis  
30 g (10 batang) daun kesom, ambil daun sahaja  
30 g (5 keping) asam keping  
3 g ( $\frac{1}{2}$  sudu teh) garam  
60 g (3 sudu makan) cili kering  
15g (2 sm) lengkuas  
20 g (2 sm) halia  
10 g (2 ulas) bawang putih  
50 g (5 ulas) bawang merah  
50 g (2 batang) serai

dikisar halus  
bersama 100 ml  
( $\frac{1}{2}$  cawan) air

#### (b) untuk salad

300 g (2 pokok) daun salad, dibersihkan dan dihiris  
250 g (1 biji) timun, dibersihkan dan dipotong memanjang  
300 g ( $\frac{1}{4}$  biji) nenas, dipotong memanjang  
180 g (2 biji) bawang besar, dipotong membulat  
30 g (2 biji) cili merah, dihiris  
45 g (3 biji) limau kasturi, dibelah dua  
20 g (5 tangkai ) daun pudina  
1/2 telur masak, untuk hiasan (opsional)

#### (c) untuk laksa

250 g ( $\frac{1}{2}$  bungkus) laksa kering  
2 liter (10 cawan) air

### Cara memasak

#### (a) cara membuat kuah

1. Asingkan isi ikan dengan tulangnya.
2. Hancurkan isi ikan sehingga halus dan masukkan ke dalam periuk.
3. Tulang ikan dikisar dalam mesin pengisar dengan menggunakan 2 cawan air rebusan ikan.
4. Tapiskan air tulang ikan ke dalam periuk yang mengandungi isi ikan hancur.
5. Masukkan semua bahan-bahan yang telah dikisar dan air rebusan ikan.
6. Masakkan hingga mendidih. Masukkan garam, hiris bunga kantan dan daun kesom.
7. Kacau dan masak lagi selama 2 minit. Tutupkan api.

#### (b) cara memasak laksa

1. Rebus laksa sehingga kembang dan lembut.
2. Angkat, toskan dan lalukan dengan air mengalir sebentar. Toskan.

#### (c) cara hidangan

Masukkan laksa ke dalam bekas, taburkan hiris bunga kantan dan daun kesom di atasnya. Tuangkan kuah bila hendak memakannya. Tambah hiris bunga kantan dan sayur-sayuran lain bagi mereka yang gemar lebih sayur.

*Hidangan ini rendah kalori, rendah lemak, tinggi karbohidrat, serat dan kalsium.*

#### KANDUNGAN NUTRIEN SETIAP SATU HIDANGAN

Kalori	367 kcal
Lemak	2 g
Protein	11 g
Kolesterol	18 mg
Kalsium	176 mg
Zat besi	7.8 mg



Laksa Asam  
Laksa Asam

Mi Hailam  
Hailam Noodles

# MI / NOODLES

## Laksa Asam (Serves 5)

### Ingredients

#### (a) for gravy

600 g (4) 'kembung' fish, cleaned and poached with 2 litre (10 cups) water  
100 g (2 stalks) ginger bud, sliced thinly  
30 g (10 stalks) 'kesom' leaves, use leaves only  
30 g (5 pcs) dried tamarind  
3 g (1/2 tsp) salt  
60 g (3 tbsps) dried chillies  
15 g (2 cm) galangal  
20 g (2 cm) ginger  
10 g (2 pips) garlic  
50 g (5) shallots  
50 g (2 stalks) lemon grass

blended finely with  
100 ml (1/2 cup)  
water

#### (b) for salad

300 g (2 bunches) lettuce, cleaned and sliced  
250 g (1) cucumber, cleaned and sliced lengthwise  
300 g (1/4) pineapple, sliced lengthwise  
180 g (2) onions, sliced into rings  
30 g (2) red chillies, sliced  
45 g (3) limes (limau kasturi), halved  
20 g (5 stalks) mint leaves  
1/2 boiled egg, for decoration (optional)

#### (c) for laksa

250 g (1/2 packet) dried laksa  
2 litre (10 cups) water

### Method

#### (b) method to prepare gravy

1. Debone fish and flake it.
2. Crush fish flakes until fine and place in a pot.
3. Blend fish bones in a blender using 2 cups of fish stock.
4. Sieve blended bones into the pot containing crushed fish flakes.
5. Add all blended ingredients and balance of fish stock.
6. Bring to boil. Add salt, sliced ginger bud and 'kesom' leaves.
7. Stir well and cook for 2 more minutes. Remove from heat.

#### (b) method to prepare laksa

1. Blanch laksa noodles until expanded and softened.
2. Remove, drain off water and briefly place noodles under running water. Drain.

#### (c) serving method

Place noodles in a bowl, and garnish with salad ingredients on top. Add gravy prior to eating. Add sliced 'kesom' leaves, ginger bud and rest of the vegetables for those who prefer more.

*This dish is low in caloric and fat, big in carbohydrate, fibre and calcium.*

#### NUTRITIONAL CONTENT PER SERVING

Calorie	367 kcal
Fat	2 g
Protein	11 g
Cholesterol	18 mg
Calcium	176 mg
Iron	7.8 mg

# MI / NOODLES

## Char Kueh Tiau (Hidangan untuk 5 orang)

### Bahan-bahan

- 350 g (5 cawan) kueh tiau  
200 g taugeh  
200 g (6 pokok) daun sawi  
150 g udang, dibuang kepala, perut, ekor dan kulit  
20 g (2 sudu makan) kicap pekat  
10 g (1 sudu makan) kicap cair  
30 g (3 ulas) bawang merah  
15 g (5 ulas) bawang putih  
25 g (1 biji) cili merah  
30 g (3 sudu makan) minyak sayuran  
3 g (1/2 sudu teh) lada sulah  
3 g (1/2 sudu teh) garam
- ditumbuk bersama sehingga lumat

### Cara memasak char kueh tiau

1. Tumiskan bawang merah, bawang putih dan cili merah hingga kuning.
2. Masukkan udang dan kacau.
3. Masukkan campuran kicap, sawi dan taugeh. Kacau.
4. Masukkan kueh tiau dan kacau rata. Tambahkan campuran kicap, garam dan lada sulah.
5. Hiaskan dengan cili merah dan limau kasturi.
6. Hidangkan semasa panas dengan sos cili.

### Cara membuat sos

1. Tumbuk cili merah dan bawang putih hingga lumat.
2. Campurkan sos tomato dan garam. Gaul hingga rata.
3. Hidangkan dengan char kueh tiau.

### Bahan hiasan

- 25 g (1 biji) cili merah, dimayang  
25 g (1 biji) limau kasturi, dibelah dua

### Bahan untuk sos cili

- 10 g (3 ulas) bawang putih  
100 g (4 biji) cili merah  
60 g (3 sudu makan) sos tomato  
3 g (1/2 sudu teh) garam

*Resipi ini menggunakan sedikit minyak dan perisa asli. Ia kaya dengan serat.*

*Untuk mengurangkan kandungan kolesterol, hidangan ini tidak menggunakan telur.*

### KANDUNGAN NUTRIEN SETIAP SATU HIDANGAN

Kalori	232 kcal
Lemak	7 g
Protein	9 g
Kolesterol	8 mg
Kalsium	91 mg
Zat besi	4.6 mg

# MI/NOODLES

## Char Kueh Tiau (Serves 5)

### Ingredients

350 g (5 cups) kueh tiau noodles  
200 g beansprouts  
200 g (6 stalks) mustard leaves  
150 g prawns, peeled and deveined  
20 g (2 tbsps) thick soy sauce  
10 g (1 tbsp) soy sauce  
30 g (3 shallots  
15 g (5 pips) garlic  
25 g (1) red chillies  
30 g (3 tbsps) vegetable oil  
3 g (1/2 tsp) pepper  
3 g (1/2 tsp) salt

pounded until fine

### Ingredients for garnishing

25 g (1) red chilli, sliced  
25 g (1) lime (limau kasturi), halved

### Ingredients for sauce

10 g (3 pips) garlic  
100 g (4) red chillies  
60 g (3 tbsps) tomato sauce  
3 g (1/2 tsp) salt

### Method to prepare Char Kueh Tiau

1. Sauté shallots, garlic and red chillies until fragrant.
2. Add prawns and stir.
3. Stir in soy sauce mixture, mustard leaves and beansprouts. Mix well.
4. Add kueh tiau and stir well. Add soy sauce mixture, salt and pepper.
5. Garnish with red chillies and lime.
6. Serve hot with chilli sauce.

### Method to prepare sauce

1. Pound red chillies and garlic until fine.
2. Add tomato sauce and salt. Mix well.
3. Serve with Char Kueh Tiau.

This recipe uses little oil and natural flavouring. It is rich in fibre content.

To reduce cholesterol content, no eggs were used for this dish.

### NUTRITIONAL CONTENT PER SERVING

Calorie	232 kcal
Fat	7 g
Protein	9 g
Cholesterol	8 mg
Calcium	91 mg
Iron	4.6 mg



Chai Kueh Tiau



Mi Kari  
Curry Noodles



# MI / NOODLES

## Mi Kari (Hidangan untuk 5 orang)

### Bahan-bahan

350 g (5 cawan) mi kuning, dicelur dan ditoskan  
200 g ('½ cawan) isi kerang  
150 g ('¼ cawan) isi udang  
250 g dada ayam, dipotong kecil  
600 g (6 pokok) sawi, dipotong kecil dan dicelur  
200 g taugeh, dicelur  
200 g (2 keping) tauhu, dibakar dan dipotong dadu  
500 ml (2½ cawan) santan cair, diperah daripada ¼ biji kelapa  
650 ml (3¼ cawan) air  
30 g (3 ulas) bawang merah  
10 g (2 ulas) bawang putih  
20 g (2 sm) halia  
40 g (4 sudu makan) rempah kari, dijadikan pes

} ditumbuk  
lumat

3 sm kayu manis  
3 biji bunga cengkih  
1 kuntum bunga lawang  
3 biji buah pelaga  
300 g (2 biji) tomato  
5 g (2 keping) asam keping  
10 g (3 tangkai) daun kari  
15 g (3 tangkai) daun ketumbar, dihiris  
20 g (2 sudu makan) minyak sayuran  
3 g (½ sudu teh) garam

### Cara memasak

1. Tumiskan kayu manis, bunga cengkih, bunga lawang, pelaga, bawang merah, bawang putih, dan halia sehingga kuning atas api rendah.
2. Masukkan pes rempah kari dan daun kari. Tumis sehingga harum.
3. Masukkan ayam dan gaul dengan rata. Masukkan sedikit air. Tutup dan masak di atas api sederhana selama 5 minit.
4. Masukkan udang dan kerang.
5. Masakkan asam keping, santan dan air. Biarkan ia mendidih.
6. Masukkan garam. Biarkan ia masak beberapa minit. Masukkan tomato kemudian tutupkan api.
7. Untuk menghidangkannya, masukkan mi, taugeh, sawi dan tauhu di dalam mangkuk. Kemudian tuangkan kuah yang panas keatasnya.

#### Nota: Santan cair boleh diganti dengan susu:

- Larutan untuk susu – campuran 60 g (6 sudu makan penuh) susu tepung skim + 400 ml (2 cawan) air.
- Susu mestilah dimasukkan kemudian dengan menggunakan api yang perlana untuk mengelakkannya daripada bergentel.

*Resipi ini rendah lemak dan tinggi karbohidrat kompleks.*

*Hidangan ini lengkap untuk dimakan sebegitu.*

### KANDUNGAN NUTRIEN SETIAP SATU HIDANGAN

Kalori	473 kcal
Lemak	21 g
Protein	19 g
Kolesterol	17 mg
Kalsium	309 mg
Zat besi	9.4 mg

# MI / NOODLES

## Curry Noodles (Serves 5)

### Ingredients

350 g (5 cups) yellow noodles, blanched and drained  
200 g (1/2 cup) cockles, shell removed  
150 g (1/4 cup) prawns, peeled and deveined  
250 g chicken breast, cut into small pieces  
600 g (6 stalks) mustard leaves, sliced and blanched  
200 g beansprouts, blanched  
200 g (2 pcs) soft soy beancake (tauwu), toasted and diced  
500 ml (2 1/2 cups) diluted coconut milk from 1/4 coconut  
650 ml (3 1/4 cups) water  
30 g (3) shallots  
10 g (2 pips) garlic  
20 g (2 cm) ginger

} pounded finely

40 g (4 tbsp) curry spice, made into paste  
3 cm cinnamon bark  
3 clove  
1 star anise  
3 cardamom seeds  
300 g (2) tomatoes  
5 g (2 pcs) dried tamarind  
10 g (3 stalks) curry leaves  
15 g (3 stalks) coriander leaves, sliced  
20 g (2 tbsps) vegetable oil  
3 g (1/2 tsp) salt

### Method

1. Sauté shallots, garlic, ginger, cinnamon bark, cloves, star anise, cardamom seeds over low heat.
2. Add curry paste and curry leaves. Stir fry until fragrant.
3. Add chicken and mix well. Add some water. Cover the pot and cook over medium heat for 5 minutes.
4. Add prawns and cockles.
5. Add dried tamarind, coconut milk and water. Bring to boil.
6. Add salt. Allow to cook for a few minutes. Add tomatoes, then remove.
7. To serve, place noodles, beansprout, mustard leaves and beancake in a bowl. Pour in hot gravy.

**Note:** Diluted coconut milk can be replaced with milk:

- For milk mixture, add 60 g (6 tbsps) skim milk to 400 ml (2 cups) water.
- Milk have to be added last, over low heat, to prevent curdling.

*Low in fat and high in complex carbohydrate.  
this dish is suitable to be eaten as a meal on its own*

### NUTRITIONAL CONTENT PER SERVING

Calorie	473 kcal
Fat	21 g
Protein	19 g
Cholesterol	17 mg
Calcium	309 mg
Iron	9.4 mg

# BIJIRIN / CEREALS

## Dosai (Menghasilkan 10 – 12 keping dosai)

### Bahan-bahan

140 g (1 cawan) kacang hitam (bersama kulit dibelah dua)  
 180 g (1 1/4 cawan) beras  
 50 g (1/3 cawan) nasi  
 3 g (1 sudu teh) halba  
 20 g (2 sudu makan) minyak bijan (sapu pada kuali)  
 3 g (1/2 sudu teh) garam

### Cara menyediakan bahan-bahan dosai

1. Bersihkan dan rendamkan kacang hitam (bersama dengan kulitnya) selama lebih kurang 4 jam.
2. Rendam beras dalam masa yang sama. Masukkan halba dalam rendaman beras.
3. Selepas 4 jam, bersihkan kacang hitam dengan mengasingkan kulitnya. Cuci beras sebanyak 2 kali.
4. Kisarkan beras dan halba dengan sebanyak 1/2 – 3/4 bahagian air hingga halus. Tambahkan air jika perlu untuk mendapat adunan serupa seperti pancake.
5. Kacang hitam juga dikisarkan dengan 1/2 bahagian air hingga halus. Adunan perlu kembang dan naik. Tambah sedikit air jika perlu.
6. Campurkan adunan beras dan kacang hitam untuk mendapatkan adunan serupa dengan adunan pancake. Biarkan adunan tersebut meragi selama 6 – 8 jam di suhu bilik.

### Cara memasak dosai

1. Panaskan kuali rata. Sapukan dengan sedikit minyak.
2. Sendukkan adunan tersebut ke atas kuali dan ratakan sehingga nipis dan berbentuk bulat.
3. Masak kedua-dua belah dengan membalikkannya. Angkat apabila masak.

### Cara menghidang

Sesuai dimakan dengan kuah dal, kari ikan, dalca dan acar.

## Dosai (Makes 10 – 20 pieces)

### Ingredients

140 gm (1 cup) black beans (halved with skin intact)  
 180 g (1 1/4 cups) rice  
 50 g (1/3 cup) cooked rice  
 3 g (1 tsp) fenugreek  
 20 g (2 tbsps) sesame oil (to grease pan)  
 3 g (1/2 tsp) salt

### Method to prepare dosai batter

1. Clean and soak black beans (with skin intact) for about 4 hours.
2. At the same time, soak rice. Add fenugreek into soaked rice.
3. After 4 hours, clean black beans and separate skin. Wash rice twice.
4. Grind rice and fenugreek with 1/2 – 3/4 part water until fine. Add more water if necessary to form a pancake-like batter.
5. Grind black beans with 1/2 part water until fine. Mixture must expand and rise. Add water if necessary.
6. Add rice mixture and black bean mixture to get a pancake-like batter. Let the mixture ferment for 6 – 8 hours in room temperature.

### To cook dosai

1. Heat a flat pan. Wipe with a little oil.
2. Scoop mixture into pan and spread thinly in a circular shape.
3. Turn over to cook both sides. Remove when ready.

### Serving suggestion

Suitable to be eaten with lentil gravy, fish curry, dalca or chutney.

*Resipi ini rendah kandungan lemak dan tinggi karbohidrat kompleks. Sesuai dibidangkan untuk sarapan pagi atau bila-bila masa.*

*Campuran jenis kekacang dan jenis bijirin menghasilkan protein bermutu tinggi.*

*This recipe is low in fat intake and high in complex carbohydrate. Suitable to be served for breakfast or at any other meal time.*

*The mixture of legumes and cereal products provide high nutritional value protein.*

### KANDUNGAN NUTRIEN SETIAP SATU KEPING / NUTRITIONAL CONTENT PER PIECE

Kalori / Calorie	134 kcal
Lemak / Fat	2 g
Protein / Protein	3 g
Kolesterol / Cholesterol	0 mg
Kalsium / Calcium	26 mg
Zat besi / Iron	1.1 mg



# BIJIRIN / CEREALS

## **Capati** (Menghasilkan 10 keping roti capati)

### Bahan-bahan

400 g (4 cawan) tepung atta (untuk mendapatkan 10 capati)  
150 ml (3/4 cawan) air  
10 g (1 sudu makan) marjerin lembut (opsional)

### Cara membuat capati

1. Gaul tepung atta bersama air sedikit demi sedikit untuk mendapatkan doh yang sebat.
2. Uli doh dan biarkannya sehingga 1 – 2 jam. Tutup dengan kain bersih yang lembab untuk mengelakkan doh menjadi kering.
3. Bahagikan doh kepada 10 bahagian. Canaikan setiap bahagian sebesar pinggan makan yang bersaiz sederhana.
4. Masak di atas kuali rata yang panas. Apabila capati bertukar warna, terbalikkan dan tekan dengan lipatan kain bersih hingga naik.

**Nota:** Jika suka, boleh dicampurkan marjerin dalam doh atau sapu capati setelah masak.

### Cara menghidang

Capati boleh dimakan dengan timun 'raita', dalca, kari ikan/daging atau taukwa rendang.

## **Capati** (Makes 10 pieces)

### Ingredients

400 g (4 cups) 'atta' flour (to make 10 capati)  
150 ml (3/4 cup) water  
10 g (1 tbsp) soft margarine (optional)

### Method to prepare capati

1. Mix atta flour with a little water at a time to form into dough.
2. Knead dough and leave for 1 – 2 hours. Cover with a clean damp cloth to prevent dough from becoming dry.
3. Divide dough into 10 portions. Knead each portion into the size of a medium size plate.
4. Cook in a hot flat pan. When capati turns colour, turn over and press with a clean folded cloth until it rises.

**Note:** If desired, add margarine into the dough or rub over capati after it is cooked.

### Serving

Capati can be served with cucumber 'raita', dalca, fish/beef curry or taukwa rendang.

*Resipi ini tinggi  
kandungan serat dan  
karbohidrat kompleks,  
dan rendah lemak,  
kolesterol dan garam*

*This recipe is high in  
fibre and complex  
carbohydrate, and low in  
fat, cholesterol and  
sodium.*

### KANDUNGAN NUTRIEN SETIAP SATU KEPING / NUTRITIONAL CONTENT PER PIECE

Kalori / Calorie	150 kcal
Lemak / Fat	1 g
Protein / Protein	4 g
Kolesterol / Cholesterol	0 mg
Kalsium / Calcium	13 mg
Zat besi / Iron	1.9 mg



# BIJIRIN / CEREALS

## **Roti Canai** (Menghasilkan 10 keping roti canai)

### Bahan-bahan

200 g (2 cawan) tepung gandum  
100 g tepung penuh mil  
60 g (1 biji) telur  
50 ml (1/4 cawan) susu rendah lemak  
20 g (2 sudu makan) minyak sayuran  
50 g (2 1/2 sudu makan) marjerin  
air untuk menguli

### Cara membuat roti

1. Tepung diadun dengan telur, susu, garam dan air secukupnya.
2. Uli sehingga lembut dan perapkan dengan sedikit marjerin. Bulat-bulatkan kepada sepuluh ketul yang sama besar. Biarkan selama dua puluh minit.
3. Canaikan mengikut bentuk yang anda suka. Goreng garing dengan sedikit minyak.
4. Bila masak, tepuk-tepukkan supaya gembur dan cepat sejuk.

### Cara menghidang

Sesuai dimakan dengan kuah dal, kari ikan, dalca atau acar.

## **Roti Canai** (Makes 10 pieces)

### Ingredients

200 g (2 cups) wheat flour  
100 g wholemeal flour  
60 g (1) egg  
50 ml (1/4 cup) low fat milk  
20 g (2 tbsps) vegetable oil  
50 g (2 1/2 tbsps) margarine  
water for kneading

### Method to prepare roti

1. Mix flour with egg, milk, salt and sufficient water.
2. Knead until soft and add margarine. Divide dough evenly into 10 portions. Keep for 20 minutes.
3. Knead to desired shape. Fry with a little oil until crisp.
4. When cool, mash roti lightly with both hand to cool.

### Serving method

It can be served with lentil gravy, fish curry, dalca or chutney.

*Resipi ini tinggi karbohidrat kompleks, rendah lemak, tinggi serat dan rendah garam.*

*Telur yang digunakan adalah minima, untuk mengurangkan kandungan kolesterol.*

*This recipe is high in complex carbohydrate and fibre, low in fat and sodium.*

*The use of eggs is minimum to reduce cholesterol intake.*

### KANDUNGAN NUTRIEN SETIAP SATU KEPING / NUTRITIONAL CONTENT PER PIECE

Kalori / Calorie	184 kcal
Lemak / Fat	7 g
Protein / Protein	6 g
Kolesterol / Cholesterol	16 mg
Kalsium / Calcium	84 mg
Zat besi / Iron	1.2 mg

# BIJIRIN / CEREALS

## Piza (Hidangan untuk 6 orang)

### Bahan-bahan

#### (a) untuk doh piza

200 g (2 cawan) tepung gandum  
20 g (2 sudu teh) yis segera  
3 g ( $\frac{1}{2}$  sudu teh) garam  
5 g (1 sudu teh) gula  
10 g (1 sudu makan) minyak sayuran atau minyak zaitun  
air suam untuk menguli

#### (b) untuk sos tomato

360 g (3 biji) tomato masak, dicincang besar

60 g (3 sudu makan) pes tomato

90 g (1 biji) bawang besar, dicincang halus  
30 g (2 sudu makan) gula merah  
10 g (1 sudu makan) minyak sayuran  
3 g (1 sudu teh) oregano atau basil

#### (c) untuk topping

180 g ayam (bahagian dada) dibuang kulit dan didadu  
100 g nenas dalam tin (ditapis daripada sirapnya), didadu  
50 g lobak merah, dikisar nipis  
120 g keju mozzarella, diparut kasar

### Cara penyediaan

#### (a) membuat doh piza

1. Campurkan tepung gandum, yis, garam, gula dan minyak dalam mangkuk besar. Masukkan air suam.
2. Uli adunan tersebut sehingga ia menjadi satu doh yang lembut dan elastik.
3. Masukkan doh ke dalam bekas yang telah disapu minyak dan diletakkan di tempat yang panas selama 40 minit. Doh ini akan naik seganda.
4. Minyakkan acuan piza.
5. Canaikan kepada bentuk bulat dengan ketebalan 2 sm.
6. Masukkan ke dalam acuan yang telah diminyakkan dan tinggalkan selama 10 minit sebelum diletakkan topping.

Nota: Saiz acuan piza berukuran 23 – 30 sm diameter.

#### (b) membuat sos

1. Tumis bawang besar sehingga lembut. Kemudian masukkan tomato yang dicincang dan kacau sehingga ia lembik.
2. Masukkan tomato paste, oregano/basil serta gula merah dan masak di atas api yang perlahan selama beberapa minit sehingga pekat. Sejukkan.

#### (c) cara membuat piza

1. Sapukan sos tomato kepada doh dan taburkan topping.
2. Tutupkan topping dengan taburan keju serta oregano.
3. Bakar selama 20 hingga 30 minit pada suhu 200°C atau sehingga doh nampak rangup dan warna keju bertukar menjadi perang.

### Bahagian atas (topping)

Pilihan topping adalah mengikut kesukaan individu. Sebagai panduan, pemilihan untuk topping adalah sekurang-kurangnya 2 atau 3 pilihan bagi setiap piza. Setiap piza diakhiri dengan taburan keju mozzarella dan oregano. Di bawah ini adalah topping pilihan lain yang dicadangkan:

- 90 g hirisan bawang besar
- 200 g cendawan butang, dihiris nipis
- 150 g daging ayam masak, dicincang
- 200 g kacang panggang

Resipi ini tinggi karbohidrat kompleks, rendah lemak dan tinggi serat. Penggunaan berbagai jenis sayuran meningkatkan nilai pemakanannya.

Hidangan ini sudah lengkap dengan sendirinya.

Sesuai bagi individu, terutamanya kanak-kanak, yang tidak suka memakan sayur-sayuran kerana hidangan ini mempunyai serat yang tersembunyi tattu daripada toppingnya seperti lobak merah, kacang panggang, nenas, dan kacang.

### KANDUNGAN NUTRIEN SETIAP SATU HIDANGAN

Kalori	298 kcal
Lemak	9 g
Protein	13 g
Kolesterol	15 mg
Kalsium	177 mg
Zat besi	3.3 mg

# BIJIRIN / CEREALS

## Pizza (Serves 6)

### Ingredients

#### (a) For pizza dough

200 g (2 cups) wheat flour  
20 g (2 tsps) instant yeast  
3 g (1/2 tsp) salt  
5 g (1 tsp) sugar  
10 g (2 tsps) vegetable oil or olive oil  
warm water for mixing

#### (b) For tomato sauce

360 g (3) ripe tomatoes, chopped into large pieces

60 g (3 tsps) tomato paste  
90 g (1) onion, chopped finely  
30 g (2 tsps) brown sugar  
10 g (1 tbsp) vegetable oil  
3 g (1 tsp) oregano or basil

#### (c) for topping

180 g chicken breast, discard skin and diced  
100 g canned pineapple, discard juice and diced  
50 g carrot, julienned  
120 g mozzarella cheese, grated coarsely

### Method

#### (a) To prepare pizza dough

1. Mix flour, yeast, salt, sugar and oil in a mixing bowl. Add sufficient warm water.
2. Knead mixture to form a soft and elastic dough.
3. Place dough in a greased tray, and place tray in a warm area for 40 minutes. The dough will expand to double in size.
4. Grease pizza mould.
5. Knead dough to a round shape with 2 cm thickness.
6. Place dough into greased mould. Leave for 10 minutes before adding topping.

Note: Diameter of mould should be 23-30 cm.

#### (b) To prepare sauce

1. Sauté onion until soft. Add diced tomatoes and stir-fry until soft.
2. Add tomato paste, oregano/basil and sugar. Cook over low heat for a few minutes until sauce thickens. Leave to cool.

#### (c) To prepare pizza

1. Spread tomato sauce on pizza dough. Sprinkle toppings all over.
2. Cover topping with cheese and oregano.
3. Bake for 20 to 30 minutes at 200°C or until dough is crisp and cheese turns golden brown.

### (Topping)

Choices for topping depend on individual preference. As a guide, choose at least 2 to 3 types of toppings for each pizza. The making of the pizza finishes with spreads of mozzarella cheese and a dash of oregano. Below are a few suggested toppings:

- 90 g sliced onion
- 200 g button mushroom, sliced finely
- 150 g cooked chicken meat, diced
- 200 g roasted nuts

This recipe is high in complex carbohydrate and fibre, and low in fat.

The usage of various vegetables enhances the nutritional value.

This dish is nutritionally complete as a meal on its own.

Suitable for individuals, especially children, who do not enjoy vegetables, as this dish contains hidden fibre from the various toppings such as carrots, roasted nuts, pineapple and legumes.

### NUTRITIONAL CONTENT PER SERVING

Calorie	298 kcal
Fat	9 g
Protein	13 g
Cholesterol	15 mg
Calcium	177 mg
Iron	3.3 mg



Chicken & Meat

# Ayam & Daging

Resipi sumbangan Hospital Kuala Lumpur

Foo Yun Mui, Sukanya Abu Bakar

Nor Sharita Mohd Saad,

Siti Mariam Tukimin

Khadijah Abu Zaki, Noriza Ahmad

Fuziah Lajis, Faridah Hamid

Norkhairiah Ozair, Noraini Ghani

Sarimah Paut, Kalsom Rahman



## KANDUNGAN

- Daging Goreng Cili      • Daging Goreng Sos Tiram      • Bak Kut Teh Ayam
- Tom Yam Ayam      • Kalio Ayam      • Ayam Masak Merah
- Ayam Masak Halia      • Kambing Masak Merah
- Kari Kambing      • Rendang Daging

# DAGING / MEAT

## Daging Goreng Cili

(Hidangan untuk 5 orang)

### Bahan-bahan

600 g daging lembu tanpa lemak	digiling
25 g (3 sudu makan) minyak sayuran	
3 g (1/2 sudu teh) garam	
200 ml (1 cawan) air	
10 g (10 biji) cili kering	
120 g (12 ulas) bawang merah	
20 g (4 ulas) bawang putih	

### Bahan hiasan

90 g (1 biji) bawang besar, dipotong bulat
50 g (1/2 cawan) kacang peas
50 g (1 biji) lobak merah, dipotong kub
2 helai daun salad

### Cara memasak

1. Panaskan minyak dan tumiskan bahan yang telah digiling halus sehingga garing.
2. Masukkan daging lembu dan air.
3. Masak sehingga kering.
4. Masukkan bahan untuk hiasan dan hidangkan.

## Beef Fried with Chilli

(Serves 5)

### Ingredients

600 g lean beef	ground
25 g (3 tbsps) vegetable oil	
3 g (1/2 tsp) salt	
200 ml (1 cup) water	
10 g (10) dried chillies	
120 g (12) shallots	
20 g (4 pips) garlic	

### Garnishing

90 g (1) onion, sliced into rings
50 g (1/2 cup) green peas
50 g (1) carrot, cubed
2 salad leaves

### Method

1. Heat oil and saute ground ingredients until crisp.
2. Add beef pieces and water.
3. Cook until mixture becomes dry.
4. Add garnishing and serve.

Daging lembu yang digunakan adalah tanpa lemak; ini dapat mengurangkan jumlah kalori dan lemak tepu.

Minyak masak yang digunakan adalah minima berbanding dengan resipi asal; ini juga dapat mengurangkan kalori.

Lean beef is used in the recipe; this reduces calories and saturated fat.

The oil used is lesser than that of the original recipe. This also reduces calories.

### KANDUNGAN NUTRIEN SETIAP SATU HIDANGAN / NUTRITIONAL CONTENT PER SERVING

Kalori / Calorie	221 kcal
Lemak / Fat	8 g
Protein / Protein	28 g
Kolesterol / Cholesterol	54 mg
Kalsium / Calcium	74 mg
Zat besi / Iron	4.2 mg

# DAGING / MEAT

## Daging Goreng Sos Tiram

(Hidangan untuk 5 orang)

### Bahan-bahan

- 600 g daging lembu tanpa lemak  
60 g (6 sudu makan) sos tiram  
8 g (2/3 sudu makan) lada sulah  
5 g (1 sudu teh) gula  
25 g (3 sudu makan) minyak sayuran  
200 ml (1 cawan) air  
30 g (6 sm) halia, dihiris nipis  
150 g (15 ulas) bawang merah      } digiling  
30 g (6 ulas) bawang putih      }

### Bahan hiasan

- 90 g (1 biji) bawang besar, dipotong bulat  
30 g (3 biji) cili merah, dipotong panjang dan dibuang biji  
1 batang daun sup  
1 batang daun bawang

### Cara memasak

1. Panaskan minyak di dalam kuali, masukkan halia, lada sulah dan bahan yang telah digiling halus.
2. Masukkan air, biarkan mendidih.
3. Masukkan sos tiram.
4. Masukkan daging dan masak sehingga pekat.
5. Masukkan bawang besar dan cili merah, gaulkan dan angkat.
6. Hiaskan dengan daun sup dan daun bawang. Hidangkan.

## Beef Fried with Oyster Sauce (Serves 5)

### Ingredients

- 600 g lean beef  
60 g (6 tbsps) oyster sauce  
8 g (2/3 tbsp) pepper  
5 g (1 tsp) sugar  
25 g (3 tbsps) vegetable oil  
200 ml (1 cup) water  
30 g (6 cm) ginger, sliced finely  
150 g (15) shallots      } ground  
30 g (6 pips) garlic      }

### Garnishing

- 90 g (1) onion, sliced into rings  
30 g (3) red chillies, seeded and sliced lengthwise  
1 stalk Chinese celery  
1 stalk spring onion

### Method

1. Heat oil in a wok. Add ginger, pepper and ground ingredients.
2. Add water and allow to simmer.
3. Add oyster sauce.
4. Add beef and cook till gravy thickens.
5. Add onions and red chillies. Stir well and remove.
6. Garnish with coriander leaves and spring onion. Serve hot.

*Daging lembu yang digunakan adalah tanpa lemak dan jumlah minyak adalah minima. Ini dapat mengurangkan jumlah kalori dan kandungan lemak tenu.*

*The beef used is lean, and oil usage is minimum. This reduces calories and saturated fat.*

### KANDUNGAN NUTRIEN SETIAP SATU HIDANGAN / NUTRITIONAL CONTENT PER SERVING

Kalori / Calorie	230 kcal
Lemak / Fat	8 g
Protein / Protein	29 g
Kolesterol / Cholesterol	54 mg
Kalsium / Calcium	52 mg
Zat besi / Iron	4.3 mg



Daging Goreng Sos Tiram  
Beef Fried with Oyster Sauce



Daging Goreng Cili  
Beef Fried with Chilli



# AYAM / CHICKEN

## Bak Kut Teh Ayam (Hidangan untuk 5 orang)

### Bahan-bahan

600 g (5 ketul) ayam (peha), dibuang kulit & lemak  
150 g (3 ketul) taufu, dipotong kiub  
100 g (1 labu sederhana) bawang putih (dengan kulit)  
15 g (5 keping) cendawan kering direndam di dalam 200 ml (1 cawan) air dan dipotong dua  
17 g (1 bungkusan) rempah Bak Kut Teh  
25 g (2 sudu makan) kicap cair  
20 g (1½ sudu makan) kicap pekat  
25 g (1½ sudu makan) sos tiram  
5 g (1 sudu teh) lada sulah  
1000 ml (5 cawan) air

### Cara memasak

1. Masukkan bawang putih, rempah Bak Kut Teh dan cendawan bersama airnya ke dalam periuk.
2. Tambahkan 5 cawan air (1000 ml).
3. Didihkan menggunakan api yang rendah selama 30 minit.
4. Masukkan ayam dan taufu.
5. Didih lagi selama 30 minit menggunakan api sederhana.
6. Akhir sekali tambahkan kicap cair, kicap pekat, sos tiram serta lada sulah.
7. Hidangkan panas.

## Chicken Bak Kut Teh (Serves 5)

### Ingredients

600 g (5 pcs) chicken drumstick, discard skin & fat  
150 g (3 pcs) soft soy beancurd (tauhu), cubed  
100 g (1 medium size bulb) garlic (skin intact)  
15 g (5 pcs) dried mushroom, soaked in 200 ml (1 cup) water and halved  
17 g (1 packet) Bak Kut Teh herbs  
25 g (2 tbsps) soy sauce  
20 g (1½ tbsps) thick soy sauce  
25 g (1½ tbsps) oyster sauce  
5 g (1 tsp) pepper  
1000 ml (5 cups) water

### Method

1. Place garlic, Bak Kut Teh herbs, mushroom and water in a pot.
2. Add 5 cups (1000 ml) water.
3. Boil over low heat for 30 minutes.
4. Add chicken and beancurd.
5. Boil for 30 minutes over medium heat.
6. Lastly, stir in soy sauce, thick soy sauce, oyster sauce and pepper.
7. Serve hot.

*Resipi asal Bak Kut Teh tinggi lemak kerana menggunakan 'pork ribs'.*

*Resipi ini kurang kandungan lemak tetapi dan kalori kerana menggunakan ayam tanpa lemak dan kulit.*

*The original Bak Kut Teh recipe is high in fat because of the use of pork ribs.*

*This modified recipe is low in saturated fat and calories because it uses chicken without skin and fatty parts.*

### KANDUNGAN NUTRIEN SETIAP SATU HIDANGAN / NUTRITIONAL CONTENT PER SERVING

Kalori / Calorie	191 kcal
Lemak / Fat	7 g
Protein / Protein	18 g
Kolesterol / Cholesterol	55 mg
Kalsium / Calcium	55 mg
Zat besi / Iron	1.8 mg



# AYAM / CHICKEN

## Tom Yam Ayam (Hidangan untuk 5 orang)

### Bahan-bahan

600 g (5 ketul) ayam (peha), dibuang kulit & lemak  
 100 g (2 batang) daun seladeri (celery), dihiris  
 100 g (2 kuntum) bunga kabis, dipotong kecil  
 200 g (4 biji) tomato (merah), dipotong empat  
 100 g (1 batang) lobak merah, dihiris nipis  
 3 helai daun limau purut  
 100 g (5 biji) limau kasturi (ambil airnya sahaja)  
 90 g (1 biji) bawang besar, dipotong memanjang  
 600 ml (3 cawan) air  
 6 g (1 sudu teh) garam  
 3 batang serai  
 15 g (3 sm) lengkuas  
 5 g (5 biji) cili api  
 100 g (2 biji) tomato (merah)  
 90 g (1 biji) bawang besar  
 5 biji cili masak (dibuang biji)  
 200 ml (1 cawan) air

} diketuk  
 } dikisar

### Cara memasak

1. Rebus ayam di dalam 3 cawan air. Masukkan serai, lengkuas, cili api, bawang besar dan cili masak.
2. Apabila mendidih masukkan lobak merah, bunga kabis dan celery.
3. Kemudian masukkan air limau kasturi.
4. Akhir sekali masukkan tomato, daun limau purut dan garam. Hidangkan panas.

## Chicken Tom Yam (Serves 5)

### Ingredients

600 g (5 pcs) chicken drumstick, discard skin & fat  
 100 g (2 stalks) celery, sliced  
 100 g (2) cauliflower, cut into small pieces  
 200 g (4) red tomatoes, quartered  
 100 g (1) carrot, julienned  
 3 limau purut leaves  
 100 g (5) limes (limau kasturi), extract juice  
 90 g (1) onion, cut lengthwise  
 600 ml (3 cups) water  
 6 g (1 tsp) salt  
 3 stalks lemon grass  
 15 g (3 cm) galangal  
 5 g (5) bird's eye chillies

} crushed  
 100 g (2) red tomatoes  
 90 g (1) onion  
 5 red chillies (seeded)

200 ml (1 cup) water

### Method

1. Boil chicken with 3 cups water. Add in lemon grass, galangal, bird's eye chillies, onion and red chillies.
2. When boiled, add carrot, cauliflower and celery.
3. Stir in lime juice.
4. Lastly, add tomato, limau purut leaves and salt. Serve hot.

*Ayam tanpa kulit dan lemak digunakan untuk mengurangkan jumlah kalori dan kandungan lemak tepu. Sukatan sayur-sayuran adalah lebih berbanding dengan resipi asal.*

*Chicken with skin and fatty parts removed is used for this recipe to reduce calories and saturated fat. The amount of vegetables has been increased compared to the original recipe.*

### KANDUNGAN NUTRIEN SETIAP SATU HIDANGAN / NUTRITIONAL CONTENT PER SERVING

Kalori / Calorie	156 kcal
Lemak / Fat	6 g
Protein / Protein	16 g
Kolesterol / Cholesterol	55 mg
Kalsium / Calcium	74 mg
Zat besi / Iron	2.9 mg



# AYAM / CHICKEN

## Kalio Ayam (Hidangan untuk 5 orang)

### Bahan-bahan

- 600 g (5 ketul) ayam (peha), dibuang kulit & lemak  
 3 g (1/2 sudu teh) garam  
 7 g (2/3 sudu makan) serbuk kunyit, dibancuh dengan 1 cawan air  
 25 g (2 1/2 sudu makan) susu skim, dicairkan dengan 1 cawan air suam  
 1 keping asam keping  
 1 helai daun kunyit  
 100 g (2 biji) ubi kentang, dibelah dua  
 100 g bunga kobis, dihiris  
 100 g (1 biji) lobak merah, dihiris  
 80 g (8 ulas) bawang merah  
 30 g (3 biji sederhana) cili merah  
 5 g (5 biji) cili api  
 120 g (4 batang) serai  
 10 g (2 sm) lengkuas

dikisar  
diketuk

### Bahan hiasan

- 2 biji cili merah  
 2 biji tomato

### Cara memasak

1. Campurkan ayam, ubi kentang, bahan yang telah diketuk, bahan yang telah dikisar dan air kunyit.
2. Masak sehingga mendidih.
3. Apabila ayam sudah separuh masak, masukkan bunga kobis, lobak merah, asam keping, daun kunyit dan garam. Akhir sekali, masukkan susu.
4. Setelah ayam masak, hias dan hidangkan.

## Chicken Kalio (Serves 5)

### Ingredients

- 600 g (5 pcs) chicken drumstick, discard skin & fat  
 3 g (1/2 tsp) salt  
 7 g (2/3 tbsp) turmeric powder, mixed with 1 cup water  
 25 g (2 1/2 tbsps) skim milk, mixed with 1 cup warm water  
 1 pc dried tamarind  
 1 turmeric leaf  
 100 g (2) potatoes, halved  
 100 g cauliflower, sliced  
 100 g (1) carrot, sliced  
 80 g (8) shallots  
 30 g (3 medium size) red chillies  
 5 g (5) bird's eye chillies  
 120 g (4 stalks) lemon grass  
 10 g (2 cm) galangal

blended  
crushed

### Garnishing

- 2 red chillies  
 2 tomatoes

### Method

1. Mix chicken, potatoes, blended and crushed ingredients, and turmeric juice.
2. Simmer and bring to boil.
3. When chicken is half-cooked, add cauliflower, carrot, tamarind, turmeric leaf and salt. Finally, stir in skim milk.
4. When chicken is cooked, remove from heat. Garnish and serve.

*Ubabsuai yang dibuat adalah dengan menggunakan ayam tanpa kulit dan lemak serta menukar santan dengan susu skim.*

*Pengubabsuaian ini mengurangkan jumlah kalori dan lemak tebu.*

*The modifications made to this recipe is to use chicken with skin and fatty parts removed, and to replace the coconut milk with skim milk.*

*These methods lower calories and saturated fat content.*

### KANDUNGAN NUTRIEN SETIAP SATU HIDANGAN / NUTRITIONAL CONTENT PER SERVING

Kalori / Calorie	191 kcal
Lemak / Fat	6.5 g
Protein / Protein	17 g
Kolesterol / Cholesterol	55 mg
Kalsium / Calcium	69 mg
Zat besi / Iron	2.5 mg



# AYAM / CHICKEN

## Ayam Masak Merah

(Hidangan untuk 5 orang)

### Bahan-bahan

600 g (5 ketul) ayam (peha), dibuang kulit & lemak, dilumur dengan	
3 g (1/2 sudu teh) garam kunyit	
170 g (1/2 botol saiz sederhana) sos tomato	
150 ml (3/4 cawan) air	
10 ml (1 sudu makan) minyak sayuran	
10 g (2 ulas) bawang putih	dihiris
90 g (1 biji) bawang besar	
10 g (10 biji) cili kering, dikisar	
10 g (2 sm) halia	dikisar
10 g (2 ulas) bawang putih	

### Bahan hiasan

2 biji bawang besar	
1 biji cili hijau	
1 biji lobak merah	
1/2 cawan kacang peas	

### Cara memasak

1. Bakar ayam sehingga separuh masak.
2. Panaskan minyak dan tumiskan bawang putih dan bawang besar yang telah dihiris sehingga warna keemasan.
3. Masukkan cili dan tumis sehingga harum.
4. Masukkan halia dan bawang putih yang telah dikisar.
5. Masukkan air dan sos tomato.
6. Masukkan ayam yang telah dibakar, gaul sehingga rata.
7. Bila masak, hias dan hidangkan.

## Chicken in Red Sauce

(Serves 5)

### Ingredients

600 g (5 pcs) chicken drumstick, discard skin and fat, rub with	
3 g (1/2 tsp) turmeric salt	
170 g (1/2 medium size bottle) tomato sauce	
150 ml (3/4 cup) water	
10 ml (1 tbsp) vegetable oil	
10 g (2 pips) garlic	sliced
90 g (1) onion	
10 g (10) dried chillies, blended	
10 g (2 cm) ginger	blended
10 g (2 pips) garlic	

### Garnishing

2 onions	
1 green chilli	
1 carrot	
1/2 cup green peas	

### Method

1. Roast chicken until half-cooked.
2. Heat oil, fry sliced garlic and onion until golden.
3. Add dried chillies and fry until fragrant.
4. Add blended ginger and garlic.
5. Add water and tomato sauce.
6. Add roast chicken and mix well.
7. When cooked, garnish and serve.

Menggunakan ayam tanpa kulit dan lemak mengurangkan jumlah kalori dan kandungan lemak tenu.

Ubahsuai yang dilakukan ke atas resipi ini adalah ayam tersebut dibakar (resipi asal, ayam perlu digoreng).

Oleh itu penggunaan minyak adalah minima dan jumlah kalori dapat dikurangkan.

Chicken with skin and fatty parts removed is used to lower the amount of calories and saturated fat.

Modifications made to this recipe is to roast the chicken instead of deep frying as is done in the original recipe.

Since the usage of oil is minimal, total calories has been reduced.

### KANDUNGAN NUTRIEN SETIAP SATU HIDANGAN / NUTRITIONAL CONTENT PER SERVING

Kalori / Calorie	210 kcal
Lemak / Fat	8 g
Protein / Protein	16 g
Kolesterol / Cholesterol	55 mg
Kalsium / Calcium	55 mg
Zat besi / Iron	2.9 mg



Ayam Masak Merah,  
Chicken in Red Sauce

Ayam Masak Halia  
Ginger Chicken

# AYAM / CHICKEN

## Ayam Masak Halia (Hidangan untuk 5 orang)

### Bahan-bahan

600 g (5 ketul) ayam (peha), dibuang kulit & lemak  
 10 g (1 sudu makan) asam jawa, diperah dengan 1/2 cawan air.  
 5 g (1 sudu teh) serbuk kunyit  
 5 g (1 sudu teh) lada sulah  
 3 g (1/2 sudu teh) garam  
 30 g (6 ulas) bawang putih  
 125 g (2 biji sederhana) bawang besar  
 30 g (6 sm) halia

} dikisar

### Bahan hiasan

2 biji sederhana bawang besar, dipotong bulat  
 1 biji lobak merah  
 1 biji cili merah  
 2 biji cili hijau  
 10 g (2 sm) halia, dihiris nipis

} dipotong panjang

### Cara memasak

1. Perap ayam dengan bahan yang telah dikisar, serbuk kunyit, halia dan lada sulah selama 15 minit.
2. Kemudian masukkan kesemua bahan tersebut ke dalam periuk yang bertutup dan masak selama 20 minit dengan api yang sederhana.
3. Masukkan air asam jawa dan masak sehingga pekat.
4. Hias dan hidangkan.

## Ginger Chicken (Serves 5)

### Ingredients

600 g (5 pcs) chicken drumstick, discard skin and fat  
 10 g (1 tbsp) tamarind paste, mixed with 1/2 cup water  
 5 g (1 tsp) turmeric powder  
 5 g (1 tsp) pepper  
 3 g (1/2 tsp) salt  
 30 g (6 pips) garlic  
 125 g (2 medium size) onions  
 30 g (6 cm) ginger

} blended

### Garnishing

2 medium size onions, cut into rings  
 1 carrot  
 1 red chilli  
 2 green chillies  
 10 g (2 cm) ginger, sliced finely

### Method

1. Marinate chicken with blended ingredients, turmeric powder, ginger and pepper for 15 minutes.
2. Place all ingredients in a pot, cover and cook 20 minutes over low heat.
3. Add tamarind juice and cook until sauce thickens.
4. Add garnishing ingredients and serve.

*Ayam yang digunakan adalah tanpa kulit dan lemak. Ini dapat mengurangkan jumlah kalori dan lemak tepu.*

*Di dalam resipi ini ayam tidak digoreng tetapi dimasak dengan api yang sederhana.*

*Oleh itu jumlah kalori adalah lebih rendah berbanding dengan resipi asal.*

*The chicken used here is without skin and fatty parts. This reduces calories and saturated fat.*

*In this recipe, the method of preparing the chicken is to cook over low heat, instead of deep fry.*

*Therefore, total calories is lower as compared to the original recipe.*

### KANDUNGAN NUTRIEN SETIAP SATU HIDANGAN / NUTRITIONAL CONTENT PER SERVING

Kalori / Calorie	167 kcal
Lemak / Fat	6 g
Protein / Protein	15 g
Kolesterol / Cholesterol	55 mg
Kalsium / Calcium	57 mg
Zat besi / Iron	3.6 mg

# DAGING / MEAT

## Kambing Masak Merah

(Hidangan untuk 5 orang)

### Bahan-bahan

- 600 g daging kambing tanpa lemak  
 3 g (1 sudu teh) garam  
 100 g (1/2 cawan) sos tomato  
 25 g (3 sudu makan) minyak sayuran  
 200 ml (1 cawan) air  
 25 g (1 batang) serai  
 10 g (2 sm) lengkuas  
 170 g (15 ulas sederhana) bawang merah  
 20 g (4 ulas) bawang putih  
 20 g (4 sm) halia  
 10 g (10 biji) cili kering (tanpa tangkai)

} digiling bersama

### Bahan hiasan

- 100 g (3 biji) ubi kentang, dipotong kubus dan direbus  
 90 g (1 biji) bawang besar dipotong bulat  
 20 g (1/4 cawan) kacang peas

### Cara memasak

- Panaskan minyak dan masukkan bahan-bahan yang telah digiling dan tumis sehingga garing.
- Masukkan daging kambing, sos tomato, air dan garam.
- Masak sehingga hampir kering.
- Hiaskan dengan ubi kentang, bawang besar dan kacang peas.

## Mutton in Red Sauce

(Serves 5)

### Ingredients

- 600 g lean mutton  
 3 g (1 tsp) salt  
 100 g (1/2 cup) tomato sauce  
 25 g (3 tbsps) vegetable oil  
 200 ml (1 cup) water  
 25 g (1 stalk) lemon grass  
 10 g (2 cm) galangal  
 170 g (15 medium size) shallots  
 20 g (4 pips) garlic  
 20 g (4 cm) ginger  
 10 g (10) dried chillies (discard stem)

} ground together

### Garnishing

- 100 g (3) potatoes, cubed and boiled  
 90 g (1) onion, sliced into rings  
 20 g (1/4 cup) green peas

### Method

- Heat oil and saute ground ingredients until fragrant.
- Add mutton, tomato sauce, water and salt.
- Cook until mixture becomes dry.
- Add garnishing and serve.

Daging kambing yang digunakan adalah tanpa lemak dan tidak digoreng terlebih dahulu.

Minyak yang digunakan adalah minima iaitu baban untuk biasan (ubi kentang & bawang besar) tidak digoreng seperti yang terdapat pada resipi asal.

Daging yang digunakan juga adalah tanpa lemak. Oleh itu jumlah kalori bagi resipi ini adalah lebih rendah berbanding dengan resipi asal.

The mutton used in this recipe is lean, and has not been pre-fried.

Minimum oil is used, and the garnishing (potato and onion) is not pre-fried as is done in the original recipe.

As the meat used is lean cuts, total calories is lower as compared to the original recipe.

### KANDUNGAN NUTRIEN SETIAP SATU HIDANGAN / NUTRITIONAL CONTENT PER SERVING

Kalori / Calorie	286 kcal
Lemak / Fat	12 g
Protein / Protein	26 g
Kolesterol / Cholesterol	66 mg
Kalsium / Calcium	56 mg
Zat besi / Iron	4.8 mg

# DAGING / MEAT

## Kari Kambing (Hidangan untuk 5 orang)

### Bahan-bahan

600 g daging kambing tanpa lemak  
 200 g (5 biji) ubi kentang, dipotong 4 setiap biji  
 35 g (3½ sudu makan) serbuk kari, dibancuh dengan ½ cawan air  
 10 g (1 sudu makan) susu skim, dibancuh dengan ½ cawan air suam  
 2 g (2 keping) asam keping  
 3 g (½ sudu teh) garam  
 25 g (3 sudu makan) minyak sayuran  
 800 ml (4 cawan) air  
 30 g (6 ulas) bawang putih  
 30 g (6 sm) halia  
 200 g (20 ulas) bawang merah  
 3 sm kulit kayu manis  
 5 kuntum bunga cengklik  
 2 biji buah pelaga  
 ¼ kuntum bunga lawang

} digiling

} bahan yang ditumis

### Bahan hiasan

4 biji tomato (saiz sederhana), dipotong empat

### Cara memasak

1. Tumiskan bahan-bahan yang perlu ditumis.
2. Masukkan bahan-bahan yang digiling halus dan masak sehingga garing.
3. Kemudian masukkan 1 cawan air.
4. Masukkan daging kambing diikuti dengan 3 cawan air.
5. Masukkan ubi kentang dan masak sehingga mendidih, kemudian masukkan campuran serbuk kari, susu, asam keping dan garam.
6. Hias dan hidangkan.

## Button Curry (Serves 5)

### Ingredients

600 g lean mutton  
 200 g (5) potatoes, quartered  
 35 g (3½ tbsps) curry powder, mixed with ½ cup water  
 10 g (1 tbsp) skim milk, mixed with ½ cup warm water  
 2 g (2 pcs) dried tamarind  
 3 g (½ tsp) salt  
 25 g (3 tbsps) vegetable oil  
 800 ml (4 cups) water  
 30 g (6 pips) garlic  
 30 g (6 cm) ginger  
 200 g (20) shallots  
 3 cm cinnamon bark  
 5 cloves  
 2 cardamom seeds  
 ¼ star anise

} ground

} to stir fry

### Garnishing

4 tomatoes (medium sized), quartered

### Method

1. Stir fry ingredients for stir frying.
2. Add ground ingredients and fry until fragrant.
3. Add 1 cup water.
4. Add mutton, then stir in 3 cups water.
5. Add potatoes and allow to simmer. Stir in curry powder mixture, skim milk, dried tamarind and salt.
6. Garnish and serve.

*Resipi ini diubabsuai daripada resipi asal iattu dengan menggunakan susu skim untuk menggantikan santan.*

*Penggunaan minyak juga adalah minima. Ini adalah bertujuan untuk mengurangkan kandungan kalori.*

*Daging kambing yang digunakan adalah tanpa lemak, ini memastikan kandungan lemak tetapi adalah minima dan rendah kalori berbanding resipi asal.*

*The modifications made to this recipe is to replace coconut milk with skim milk.*

*The use of oil is kept to the minimum to reduce calories.*

*Lean cuts of mutton is used to ensure the amount of saturated fat and calories is minimum as compared to the original recipe.*

### KANDUNGAN NUTRIEN SETIAP SATU HIDANGAN / NUTRITIONAL CONTENT PER SERVING

Kalori / Calorie	310 kcal
Lemak / Fat	13 g
Protein / Protein	27 g
Kolesterol / Cholesterol	66 mg
Kalsium / Calcium	101 mg
Zat besi / Iron	6.6 mg

Kari Kambing  
Mutton Curry



Kambing Masak Merah  
Mutton in Red Sauce



# DAGING / MEAT

## Rendang Daging

(Hidangan untuk 5 orang)

### Bahan-bahan

- 600 g daging lembu tanpa lemak  
 10 g (1 sudu makan) susu tepung skim, dibancuh dengan  $\frac{1}{2}$  cawan air suam  
 2 g (2 keping) asam keping  
 3 g ( $\frac{1}{2}$  sudu teh) garam  
 25 g (3 sudu makan) minyak sayuran  
 200 ml (1 cawan) air  
 20 g (4 helai) daun kunyit, dihiris halus  
 75 g ( $\frac{1}{2}$  cawan) isi kelapa untuk dibuat kerisik  
 200 g (20 ulas) bawang merah  
 25 g (5 ulas kecil) bawang putih  
 25 g (5 sm) halia  
 25 g (5 sm) lengkuas  
 40 g (2 batang) serai  
 10 g (10 biji) cili kering (tanpa tangkai dan biji)

} digiling

### Bahan hiasan

- 2 helai daun salad  
 2 biji tomato, dihiris

### Cara memasak

- Panaskan minyak dan masukkan bahan yang telah digiling.
- Masukkan air, biarkan mendidih.
- Masukkan daging.
- Masukkan asam keping dan diikuti dengan susu skim.
- Masukkan kerisik dan kacau sampai kering.
- Masukkan daun kunyit, garam dan gula.
- Hiaskan dengan daun salad dan tomato. Hidangkan.

## Beef Rendang

(Serves 5)

### Ingredients

- 600 g lean beef  
 10 g (1 tbsp) skim milk, mixed with  $\frac{1}{2}$  cup warm water  
 2 g (2 pcs) dried tamarind  
 3 g ( $\frac{1}{2}$  tsp) salt  
 25 g (3 tbsps) vegetable oil  
 200 ml (1 cup) water  
 20 g (4) turmeric leaves, sliced finely  
 75 g ( $\frac{1}{2}$  cup) toasted grated coconut (kerisik)  
 200 g (20) shallots  
 25 g (5 small pips) garlic  
 25 g (5 cm) ginger  
 25 g (5 cm) galangal  
 40 g (2 stalks) lemon grass  
 10 g (10) dried chillies, seeded and discard stem

} ground

### Garnishing

- 2 salad leaves  
 2 tomatoes, sliced

### Method

- Heat oil and saute ground ingredients.
- Add water and allow to simmer.
- Add beef.
- Add dried tamarind, and stir in skim milk.
- Add kerisik and stir-fry until mixture becomes dry.
- Add turmeric leaves, salt and sugar.
- Garnish with salad leaves and tomatoes and serve.

*Resipi ini telah diubahsuai daripada resipi asal:*

- Penggunaan santan telah digantikan dengan susu skim dan daging lembu yang digunakan adalah tanpa lemak.*
- Ini dapat mengurangkan jumlah kalori dan kandungan lemak tenu.*

*The changes made to the original recipe are:*

- Coconut milk is replaced with skim milk, and the beef used is lean.*
- These methods reduce calories and saturated fat.*

### KANDUNGAN NUTRIEN SETIAP SATU HIDANGAN / NUTRITIONAL CONTENT PER SERVING

Kalori / Calorie	282 kcal
Lemak / Fat	13 g
Protein / Protein	30 g
Kolesterol / Cholesterol	54 mg
Kalsium / Calcium	58 mg
Zat besi / Iron	3.6 mg



Fish  
*Ikan*

Resipi sumbangan Institut Jantung Negara Sdn Bhd  
Mary Easaw  
Nik Hasanah Ismail



## KANDUNGAN

- Ikan Masak Lemak Pedas      • Ikan Masak Sos Tiram
- Ikan Sambal      • Ikan Panggang Yogurt      • Ikan Masak Kari

# I K A N / F I S H

## Ikan Masak Lemak Pedas

(Hidangan untuk 5 orang)

### Bahan-bahan

500 g (5 keping sederhana) ikan tenggiri/merah	
30 g (6 ulas) bawang putih	
80 g (8 ulas) bawang merah	
30 g (2 batang) serai	dikisar
10 g (6 biji) cili padi	
50 ml (1/4 cawan) susu rendah lemak	
10 g (3 keping) asam keping	
5 g (1/2 sudu teh) serbuk kunyit	
5 g (1 helai) daun kunyit	
120 g (3 biji) tomato, dipotong 4	
200 ml (1 cawan) air panas	
garam secukup rasa	

### Cara memasak

1. Campurkan semua bahan-bahan yang dikisar bersama dengan asam keping dan serbuk kunyit ke dalam air panas. Masak di atas api yang sederhana sehingga mendidih.
2. Masukkan ikan.
3. Apabila ikan telah masak, masukkan daun kunyit dan buah tomato.
4. Akhir sekali, masukkan susu rendah lemak. Biarkan mendidih sebentar dan padamkan api.
5. Hidangkan dengan nasi atau putu mayam.

## Fish in Spicy Lemak Sauce

(Serves 5)

### Ingredients

500 g (5 medium size pcs) tenggiri/merah fish	
30 g (6 pips) garlic	
80 g (8) shallots	
30 g (2 stalks) lemon grass	
10 g (6) bird's eye chillies	
50 ml (1/4 cup) low fat milk	
10 g (3 pcs) dried tamarind	
5 g (1/2 tsp) turmeric powder	
5 g (1) turmeric leaf	
120 g (3) tomatoes, quartered	
200 ml (1 cup) hot water	
salt to taste	

blended

### Method

1. Place blended ingredients, dried tamarind and turmeric powder into hot water. Cook over moderate heat until boiled.
2. Add fish.
3. When fish is cooked, add turmeric leaf and tomatoes.
4. Finally, stir in low fat milk. Bring to boil, and remove from heat.
5. Serve with rice or putu mayam.

Santan diganti dengan susu rendah lemak.

Masukkan susu akhir sekali supaya masak lemak tidak menjadi kepingan.

Coconut milk is replaced with low fat milk.

Add the milk last when cooking so that the gravy does not become lumpy.

### KANDUNGAN NUTRIEN SETIAP SATU HIDANGAN / NUTRITIONAL CONTENT PER SERVING

Kalori / Calorie	145 kcal
Lemak / Fat	2 g
Protein / Protein	20 g
Kolesterol / Cholesterol	8 mg
Kalsium / Calcium	53 mg
Zat besi / Iron	1.9 mg

# IKAN / FISH

## Ikan Masak Sos

### Tiram (Hidangan untuk 5 orang)

#### Bahan-bahan

500 g (5 keping sederhana) ikan tenggiri atau kurau (ikan boleh diperap dengan air halia)  
 80 g (1 biji) bawang besar  
 50 g (2½ sm) halia  
 40 g (8 ulas) bawang putih  
 40 g (2 sudu makan) sos tiram  
 10 g (1 sudu makan) kicap cair  
 15 g (3 tangkai) daun bawang, dipotong 3 sm panjang  
 20 g (2 tangkai) daun leek, dipotong 3 sm panjang  
 10 g (½ sudu teh) minyak bijan  
 15 g (1½ sudu makan) minyak sayuran  
 100 ml (½ cawan) air panas  
 garam secukup rasa

dipotong  
halus

#### Bahan hiasan

1 biji tomato, dipotong bulat  
 timun, dipotong bulat  
 daun salad, dihiris

#### Cara memasak

- Panaskan minyak sayur-sayuran. Tumiskan bahan-bahan yang telah dipotong halus sehingga berbau wangi.
- Masukkan sos tiram dan kicap cair dan kacau sebentar. Kemudian tuangkan air panas dan kacau sehingga mendidih.
- Masukkan ikan dan biarkan sehingga masak.
- Akhir sekali masukkan daun bawang, daun leek dan minyak bijan.
- Hidangkan dengan tomato, timun dan daun salad.

## Fish in Oyster

### Sauce (Serves 5)

#### Ingredients

500 g (5 medium size pcs) tenggiri or kurau fish, marinated with ginger juice  
 80 g (1) onion  
 50 g (2½ cm) ginger  
 40 g (8 pips) garlic      } sliced  
 40 g (2 tbsps) oyster sauce  
 10 g (1 tsbp) light soy sauce  
 15 g (3 stalks) spring onions, sliced into 3cm length  
 20 g (2 stalks) leeks, sliced into 3cm length  
 10 g (½ tsp) sesame oil  
 15 g (1½ tbsps) vegetable oil  
 100 ml (½ cup) hot water  
 salt to taste

#### Garnishing

1 tomato, sliced into rings  
 1 cucumber, sliced into rings  
 salad leaf, sliced

#### Method

- Heat oil. Stir fry sliced ingredients until fragrant.
- Stir in oyster and light soy sauces, mix well. Add hot water and bring to boil.
- Add fish. Leave to simmer until fish is cooked.
- Add spring onions, leeks and sesame oil.
- Serve with tomato, cucumber and salad leaf.

*Ikan tidak digoreng untuk mengurangkan kandungan minyak dan kalori.*

*Sebagai pilinan, ikan boleh dipanggang atau dibakar terlebih dahulu.*

*Secara umumnya, ikan tidak mengandungi kolesterol yang tinggi.*

*The fish has not been pre-fried to lower the oil and caloric intake.*

*For variety, grill or bake the fish before cooking.*

*In general, fish is not high in cholesterol.*

#### KANDUNGAN NUTRIEN SETIAP SATU HIDANGAN / NUTRITIONAL CONTENT PER SERVING

Kalori / Calorie	151 kcal
Lemak / Fat	4 g
Protein / Protein	20 g
Kolesterol / Cholesterol	5 mg
Kalsium / Calcium	45 mg
Zat besi / Iron	2.3 mg



Ikan Masak Sos Tiram  
Fish in Oyster Sauce

Ikan Masak Lemak Pedas  
Fish in Spicy Lemak Sauce

# IKAN / FISH

## Ikan Sambal (Hidangan untuk 5 orang)

### Bahan-bahan

500 g (5 keping sederhana) ikan tenggiri/kurau/kembung/selar	
10 g (1 sudu teh) serbuk kunyit	} dikisar
30 g (30 tangkai) cili kering	
30 g (6 ulas) bawang putih	} dikisar
80 g (8 ulas) bawang merah	
80 g (1 biji) bawang besar, dipotong bulat	
50 ml (1/4 cawan) susu rendah lemak	
15 g (1 1/2 sudu makan) minyak sayuran	
1 biji tomato, dipotong halus	
3 g (1 sudu teh) garam	
5 g (1 sudu teh) gula	
30 g (1 sudu makan) asam jawa	} dicampur
50 ml (1/4 cawan) air	
garam secukup rasa	

### Bahan hiasan

timun, dipotong nipis  
tomato, dipotong bulat

### Cara membakar ikan

- Ikan dibersihkan dan digaul dengan serbuk kunyit dan garam. Kemudian dimasukkan ke dalam ketuhar dan bakar selama 30 minit.

### Cara memasak sambal

- Panaskan minyak masak dan tumiskan bawang putih dan bawang merah yang telah dikisar halus.
- Masukkan cili kering dan masak sehingga garing.
- Masukkan air asam jawa, tomato dan garam.
- Akhir sekali masukkan bawang besar yang telah dipotong bulat dan susu rendah lemak.
- Untuk menghidangkannya, tuangkan sambal ke atas ikan yang telah dibakar tadi.
- Hiaskan dengan timun dan tomato yang dipotong bulat.

## Fish Sambal (Serves 5)

### Ingredients

500 g (5 medium size pcs) tenggiri/kurau/kembung/selar fish	
10 g (1 tsp) turmeric powder	} blended
30 g (30) dried chillies	
30 g (6 pips) garlic	} blended
80 g (8) shallots	
80 g (1) onion, sliced into rings	
50 ml (1/4 cup) low fat milk	
15 g (1 1/2 tsbps) vegetable oil	
1 tomato, sliced finely	
3 g (1 tsp) salt	
5 g (1 tsp) sugar	
30 g (1 tbsp) tamarind	} mixed
50 ml (1/4 cup) water	
salt to taste	

### Garnishing

cucumber, sliced finely  
tomato, sliced into rings

### Method to bake fish

- Clean fish and mix with turmeric powder and salt. Bake in an oven for 30 minutes.

### Method to prepare sambal

- Heat oil and saute blended garlic and shallots.
- Add dried chillies and fry until fragrant.
- Add tamarind juice, tomato and salt.
- Finally, add onion and low fat milk.
- To serve, pour sambal over grilled fish.
- Garnish with sliced cucumber and tomato.

*Ikan tidak perlu digoreng sebab ini akan menambahkan kandungan minyak dan kalori.*

*Ikan boleh dibakar atau dipanggang sebagai pilihan yang sihat.*

*The fish is not pre-fried as it will then increase oil and caloric content.*

*For a healthier option, bake or grill the fish.*

### KANDUNGAN NUTRIEN SETIAP SATU HIDANGAN / NUTRITIONAL CONTENT PER SERVING

Kalori / Calorie	174 kcal
Lemak / Fat	5 g
Protein / Protein	22 g
Kolesterol / Cholesterol	20 mg
Kalsium / Calcium	81 mg
Zat besi / Iron	1.9 mg



# IKAN / FISH

## Ikan Panggang Yogurt

(Hidangan untuk 5 orang)

### Bahan-bahan

500 g (5 keping sederhana) ikan tenggiri/merah
20 g (2 sudu teh) serbuk cili
5 g (1/2 sudu teh) serbuk kunyit
10 g (1 sudu teh) serbuk lada hitam
10 g (1 sudu teh) rempah kari ikan
30 g (6 ulas) bawang putih
90 g (1 biji) bawang besar
10 g (1 sm) halia
1/4 cawan yogurt rendah lemak
10 g (1 sudu teh) puri tomato
5 g (1/2 biji) limau
10 g (1 sudu makan) minyak sayuran
3 g (1 sudu teh) garam

dikisar  
halus

### Bahan hiasan

2 sudu teh daun bawang, dicincang
2 sudu teh daun ketumbar, dicincang
1 biji tomato, dipotong nipis
1/2 biji timun, dipotong nipis
2 helai daun salad, dihiris

### Cara memasak

- Ikan dipotong menyerong dan diperap dengan garam dan air limau sehingga 1/2 jam.
- Campurkan yogurt, bawang besar, halia, bawang putih, serbuk cili, rempah kari, puri tomato, serbuk kunyit dan serbuk lada hitam.
- Perapkan ikan dengan 2/3 dari bahan campuran (No. 2 di atas) selama 1 jam.
- Panggang ikan sehingga kekuningan di kedua-dua belah. Renjiskan dengan baki sos yogurt ke atas ikan dari masa ke semasa.
- Hiaskan dengan bahan-bahan hiasan.
- Hidangkan dengan sayur-sayuran dan roti naan atau nasi.

## Grilled Fish with Yogurt

(Serves 5)

### Ingredients

500 g (5 medium size pcs) tenggiri/merah fish
20 g (2 tsps) chilli powder
5 g (1/2 tsp) turmeric powder
10 g (1 tsp) ground black pepper
10 g (1 tsp) fish curry powder
30 g (6 pips) garlic
90 g (1) onion
10 g (1cm) ginger
1/4 cup low fat yogurt
10 g (1 tsp) tomato puree
5 g (1/2) lime
10 g (1 tbsp) vegetable oil
3 g (1 tsp) salt

blended  
finely

### Garnishing

2 tsps spring onions, chopped
2 tsps coriander leaves, chopped
1 tomato, sliced finely
1/2 cucumber, sliced finely
2 salad leaves, shredded

### Method

- Cut diagonal strips on fish, and marinate with salt and lime juice for 1/2 hour.
- Mix blended ingredients, yogurt, chilli powder, curry powder, tomato puree, turmeric powder and ground black pepper.
- Marinate fish with 2/3 of yogurt mixture (from No. 2 above) for 1 hour.
- Grill fish until golden brown on both sides. Baste fish with the remaining yogurt sauce from time to time.
- Decorate with garnishing.
- Serve with vegetables and naan or rice.

**Yogurt rendah lemak  
digunakan untuk  
mengurangkan  
kandungan kalori.**

**Low fat yogurt is used  
to lower caloric intake.**

### KANDUNGAN NUTRIEN SETIAP SATU HIDANGAN / NUTRITIONAL CONTENT PER SERVING

Kalori / Calorie	178 kcal
Lemak / Fat	5 g
Protein / Protein	22 g
Kolesterol / Cholesterol	8 mg
Kalsium / Calcium	95 mg
Zat besi / Iron	2.7 mg



# I K A N / F I S H

## Ikan Masak Kari (Hidangan untuk 5 orang)

### Bahan-bahan

500 g (5 keping sederhana) ikan tenggiri/kurau	
60 g (2 sudu makan) rempah kari ikan, dibancuh dengan sedikit air	
10 g (7 sm) halia	
40 g (8 ulas) bawang putih	} dikisar
60 g (6 ulas) bawang merah	
10 g (1/2 sudu teh) biji sawi	
10 g (2 sudu teh) halba	
10 g (1 tangkai) daun kari	
15 g (1 1/2 sudu makan) minyak sayuran	
50 ml (1/4 cawan) susu rendah lemak	
30 g (1 sudu makan) asam jawa	} dicampur
50 ml (1/4 cawan) air panas	
100 g (1 biji) tomato, dipotong 6	
70 g (5 biji) bendi, dipotong 2 inci	
garam secukup rasa	

### Cara memasak

1. Panaskan minyak.
2. Tumiskan biji sawi dan halba. Masukkan daun kari, bawang putih, bawang merah dan halia. Tumis sehingga berwarna perang dan berbau wangi.
3. Masukkan rempah kari. Masak sehingga garing.
4. Kemudian masukkan air asam jawa dan garam. Masak sehingga mendidih.
5. Masukkan ikan dan bendi dan biarkan sehingga masak.
6. Kemudian masukkan tomato dan masak untuk 5 minit.
7. Akhir sekali, masukkan susu rendah lemak. Didihkan selama 1 minit.
8. Kari ini boleh dihidangkan dengan nasi atau roti.

## Fish Curry (Serves 5)

### Ingredients

500 g (5 medium size pcs) tenggiri/kurau fish	
60 g (2 tbsps) fish curry powder, mixed with a little water	
10 g (7 cm) ginger	
40 g (8 pips) garlic	} blended
60 g (6) shallots	
10 g (1/2 tsp) mustard seeds	
10 g (2 tpsps) fenugreek seeds	
10 g (1 stalk) curry leaf	
15 g (1 1/2 tbsps) vegetable oil	
50 ml (1/4 cup) low fat milk	
30 g (1 tbsp) tamarind	} mixed
50 ml (1/4 cup) hot water	
100 g (1) tomato, sliced into 6 pieces	
70 g (5) lady's fingers, sliced into 2 inch length	
salt to taste	

### Method

1. Heat oil.
2. Saute mustard and fenugreek seeds. Add curry leaf and blended paste. Fry until golden and fragrant.
3. Add curry powder mixture and stir fry until crisp.
4. Stir in tamarind juice and salt. Bring to boil.
5. Add fish and lady's fingers. Allow to cook.
6. Add tomato and cook for 5 minutes.
7. Stir in low fat milk, and bring to boil for 1 minute.
8. This dish can be served with rice or bread.

Santan digantikan dengan susu rendah lemak.

Susu bendaklah dimasukkan pada akhir masakan supaya kari tidak menjadi berkeping-keping.

Coconut milk is replaced with low fat milk.

The milk is added in last when cooking so that lumps do not form.

### KANDUNGAN NUTRIEN SETIAP SATU HIDANGAN / NUTRITIONAL CONTENT PER SERVING

Kalori / Calorie	232 kcal
Lemak / Fat	8 g
Protein / Protein	23 g
Kolesterol / Cholesterol	8 mg
Kalsium / Calcium	143 mg
Zat besi / Iron	7.0 mg

