

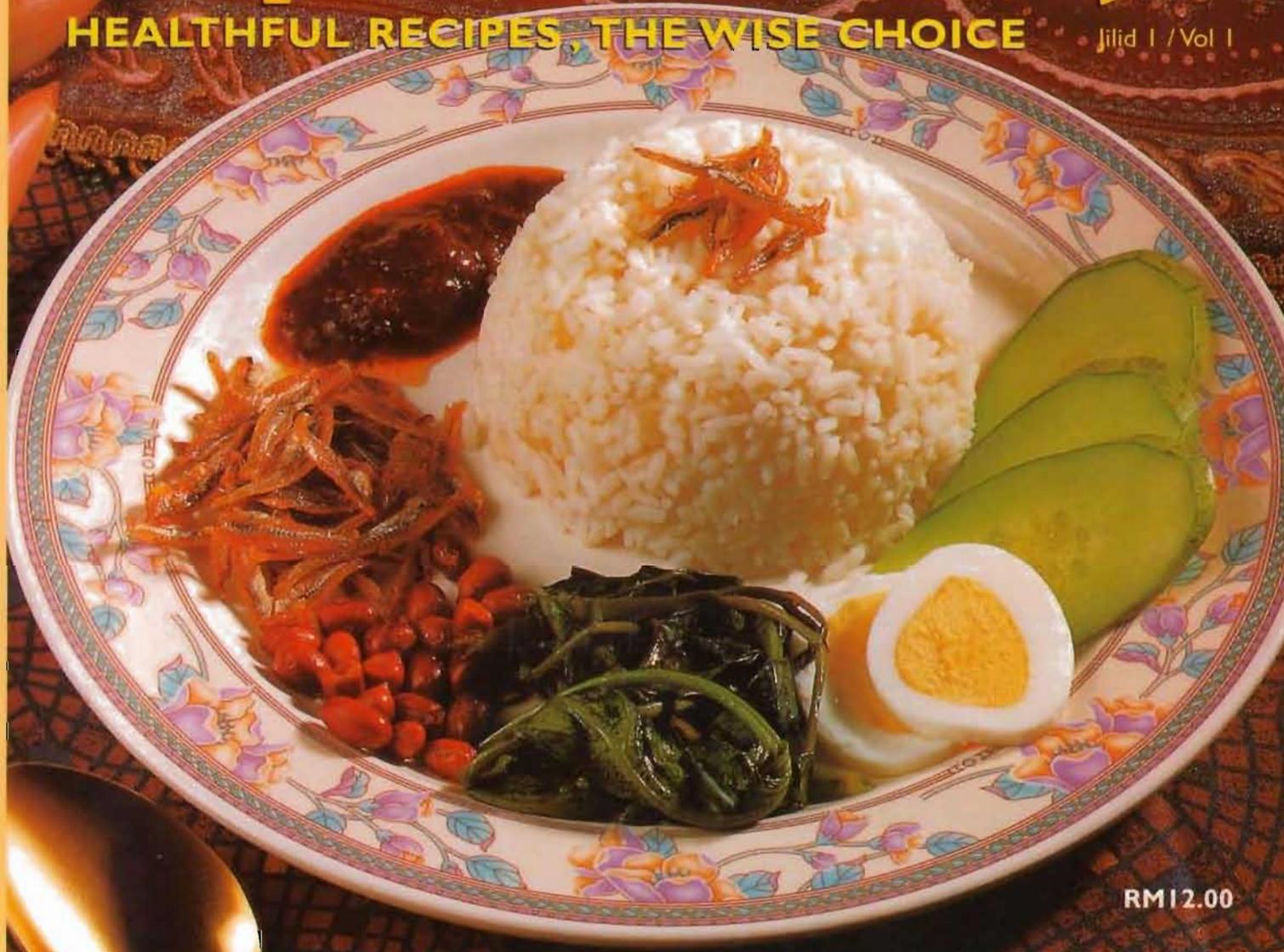
Visit www.nutriweb.org.my to purchase this book

Part 2 of 2

Resipi Sihat, Pilihan Bijak

HEALTHFUL RECIPES, THE WISE CHOICE

Jilid 1 / Vol 1



Nutrition Society of Malaysia



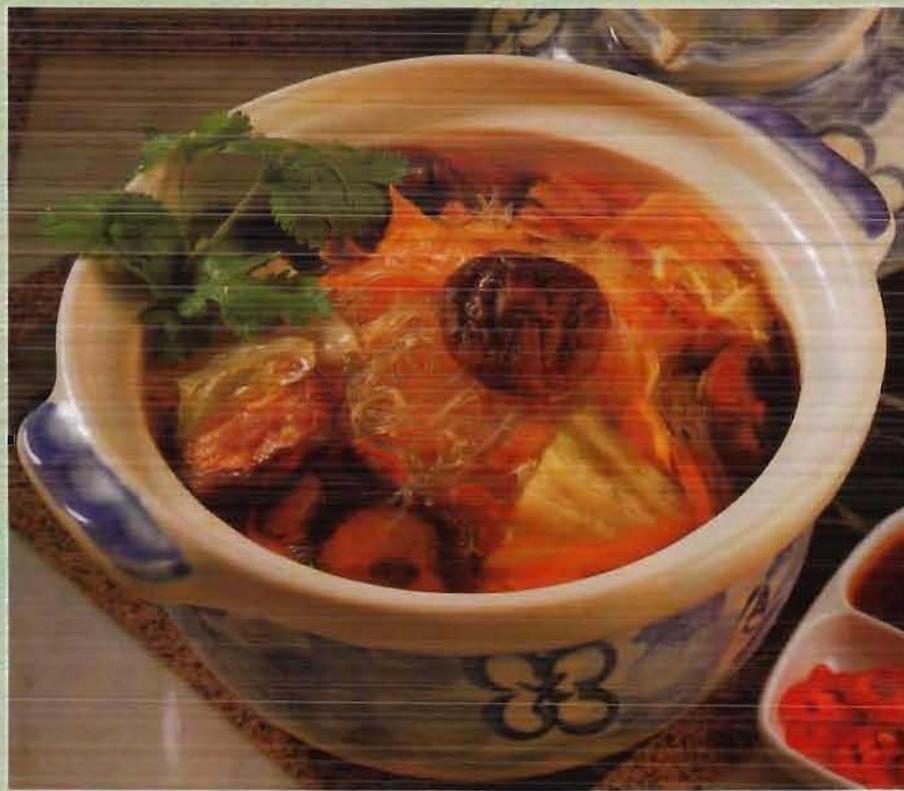
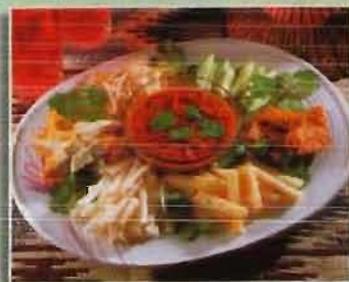
Dengan Kerjasama
Kementerian Kesihatan Malaysia

RM12.00

Vegetarian

Sayuran

Resipi sumbangan Institut Kesihatan Umum
Uma Thevendran



KANDUNGAN

- Sayur Lemak
- Bayam Campuran Dal
- Rojak
- Cutlet Sayuran
- Daun Kobis Berinti
- Salad Pasta Kekacang
- Chap Chye
- Capati Masala
- Taukwa Rendang
- Taukwa Varae

SAYURAN / VEGETARIAN

Sayur Lemak (Hidangan untuk 5 orang)

Bahan-bahan

100 g (4 cawan) cekur manis (daun sahaja). Bayam, pucuk-pucuk labu dan sebagainya juga sesuai digunakan
320 g (4 biji) tomato, dipotong 4 setiap biji
200 ml (1 cawan) susu rendah lemak
10 g (1 sudu makan) minyak sayuran
200 ml (1 cawan) air
1/2 biji asam limau (mengikut citarasa)
garam secukupnya

Bahan untuk tumis

10 g (1 sudu makan) minyak sayuran
10 g (2 ulas) bawang putih
80 g (1 biji) bawang besar
15 g (3 biji) cili merah, dihiris
30 g (1 batang) serai, ditumbuk kasar
1 sm lengkuas, ditumbuk kasar
5 g (1 sudu teh) serbuk kunyit

Cara memasak

1. Panaskan minyak dan tumiskan bahan-bahan tersebut hingga berwarna keemasan dan berbau wangi. Rendahkan api.
2. Masukkan air, kuatkan api, biarkan mendidih.
3. Masukkan sayur dan masak. Tutupkan periuk 10 minit. Kurangkan api. Kemudian masukkan tomato. Gaul.
4. Masukkan susu, gaul eloknya selama 2 – 3 minit. Padamkan api.
5. Campurkan air asam limau sebelum dihidangkan sebagai sayur semasa hidangan utama.

Vegetable Lemak (Serves 5)

Ingredients

100 g (4 cups) cekur manis leaves. Spinach, pumpkin leaves and others are also suitable
320 g (4) tomatoes, quartered
200 ml (1 cup) low fat milk
10 g (1 tbsp) vegetable oil
200 ml (1 cup) water
1/2 lime, extract juice (according to taste)
salt to taste

Ingredients to saute

10 g (1 tbsp) vegetable oil
10 g (2 pips) garlic
80 g (1) onion
15 g (3) red chillies, sliced
30 g (1 stalk) lemon grass, coarsely pounded
1 cm galangal, coarsely pounded
5 g (1 tsp) turmeric powder

Method

1. Heat oil and saute ingredients until golden brown and fragrant. Lower heat.
2. Add water. Increase heat and bring to boil.
3. Add vegetables. Cover with lid for 10 minutes and allow to cook. Lower the heat and add tomatoes. Mix well.
4. Add low fat milk. Stir well for 2 – 3 minutes. Remove from heat.
5. Add lime juice before serving this dish as part of the main meal.

Cara tradisional yang menggunakan santan diganti dengan susu rendah lemak. Ini dapat mengurangkan kandungan lemak tepu dan kalori.

The traditional method of using coconut milk is replaced with low fat milk. This lowers saturated fat and calories.

KANDUNGAN NUTRIEN SETIAP SATU HIDANGAN / NUTRITIONAL CONTENT PER SERVING

Kalori / Calorie	98 kcal
Lemak / Fat	5 g
Protein / Protein	4 g
Kolesterol / Cholesterol	3 mg
Kalsium / Calcium	113 mg
Zat besi / Iron	1.8 mg

Bayam Campuran

Dal (Hidangan untuk 5 orang)

Bahan-bahan

100 g ($\frac{2}{3}$ cawan) dal. Bersihkan, rendam 1 hingga 2 jam. Tuang air
 400 ml (2 cawan) air
 300 g sayur bayam, dicuci dan potong kecil bersama batang
 200 g (2 biji sederhana) tomato, dipotong kecil
 15 g (3 biji) cili hijau, dipotong kecil
 20 g (5 ulas) bawang putih, ditumbuk kasar
 80 g (8 biji) bawang merah, dipotong kecil
 3 g (1 sudu makan) halia, dihiris kecil
 20 g (1 atau 2 sudu teh) serbuk ketumbar/serbuk kari
 15 g (2 sudu teh) jintan putih
 3 g ($\frac{1}{2}$ sudu teh) serbuk kunyit
 30 g (1 sudu makan) asam jawa
 10 g (1 sudu makan) minyak sayuran
 3 batang daun ketumbar, dipotong kecil
 garam secukup rasa

Cara memasak

1. Rebus dal bersama air, cili hijau, bawang merah, bawang putih dan halia. Tambahkan 1 sudu teh minyak.
2. Masak dal sehingga hampir empuk.
3. Campurkan sayur bayam. Biarkan masak lagi selama 15 minit.
4. Campurkan tomato, rempah-rempah dan akhirnya air asam jawa.
5. Campurkan garam. Kacau dan lecek sayur dan dal dengan senduk sehingga menjadi seperti bubur pekat.
6. Tambahkan daun ketumbar apabila api dipadamkan.

Hidangkan bersama nasi, naan, capati atau roti canai.

Spinach with

Dhall (Serves 5)

Ingredients

100 g ($\frac{2}{3}$ cup) dhall, washed and soaked for 1 to 2 hours. Drained.
 400 ml (2 cups) water
 300 g spinach, washed and cut into small pieces with the stem
 200 g (2 medium size) tomatoes, sliced into small pieces
 15 g (3) green chillies, sliced into small pieces
 20 g (5 pips) garlic, pounded coarsely
 80 g (8) shallots, sliced into small pieces
 3 g (1 tbsp) ginger, sliced thinly
 20 g (1 or 2 tsps) coriander seeds or curry powder
 15 g (2 tsps) cummin seeds
 3 g ($\frac{1}{2}$ tsp) turmeric powder
 30 g (1 tbsp) tamarind juice
 10 g (1 tbsp) vegetable oil
 3 stalks coriander leaves, chopped finely
 salt to taste

Method

1. Boil dhall in water with green chillies, shallots, garlic and ginger. Add 1 tsp oil.
2. Boil until seeds become soft.
3. Add spinach and cook for 15 minutes.
4. Add tomatoes, spices and lastly, tamarind juice.
5. Add salt. Mix well and mash vegetables and dhall with the ladle until mixture becomes a thick porridge.
6. Add coriander leaves and remove.

Serve with rice, naan, capati or roti canai.

Campuran dal dan rempah-rempah menambahkan keenakan masakan.

Ini adalah cara yang baik untuk menambahkan serat, zat galian dan vitamin. Dal adalah sumber protein.

Dhall blended with spices enhances the taste of this dish.

This is a good method of increasing fibre, mineral and vitamin intake. Dhall is a good source of protein.

KANDUNGAN NUTRIEN SETIAP SATU HIDANGAN / NUTRITIONAL CONTENT PER SERVING

Kalori / Calorie	136 kcal
Lemak / Fat	2 g
Protein / Protein	6 g
Kolesterol / Cholesterol	0 mg
Kalsium / Calcium	141 mg
Zat besi / Iron	3.1 mg



Bayam Campuran Dal
Spinach with Dhal



Sayur Lemak
Vegetable Lemak



SAYURAN / VEGETARIAN

Rojak (Hidangan untuk 5 orang)

Bahan-bahan

- 70 g (1 biji) timun bersama kulit, dihiris besar
- 100 g (1/2 biji sederhana) sengkung, dihiris besar
- 250 g (1/4 biji sederhana) nenas, dipotong kecil
- 100 g (2 cawan) taugeh, dibersihkan dan buang akar. Masukkan dalam air panas sekejap dan toskan.
- 200 g (2 keping) taukwa, dipanggang, potong dua dan setiap bahagian dipotong kiub
- 100 g (1 keping) tempeh, dipotong kecil dan digoreng. Toskan.

Bahan-bahan untuk sos kacang

- 100 g (1 cawan) kacang tanah, dipanggang dan kisar kasar
- 20 g (2 sudu teh) bijan, dipanggang
- 150 ml (1 1/2 cawan) air suam
- 300 ml (1 1/2 cawan) susu rendah lemak
- 10 g (10 biji) cili kering
- 120 g (12 ulas) bawang merah
- 10 g (2 ulas) bawang putih
- 10 g (3 biji) buah keras
- 60 g (2 batang) serai
- 100 g (1 biji) bawang besar, dipotong lapan
- 30 g (1 sudu makan) asam jawa + 100 ml (1/2 cawan) air
- 20 g (2 sudu makan) gula
- garam secukup rasa

Cara memasak sos kacang

1. Campur air asam, bahan-bahan digiling dan bawang besar.
2. Masak hingga mendidih. Kacau dan biarkan selama 10 minit.
3. Perlahankan api. Masak selama 20 minit dan kacau sentiasa.
4. Di akhir masakan, tambahkan kacang, bijan, air suam, gula, garam dan susu rendah lemak. Padamkan api.

Cara hidangan

Hidangkan semua bahan sayuran dan buah bersama sos kacang.

Rojak (Serves 5)

Ingredients

- 70 g (1) cucumber with skin intact, sliced into large pieces
- 100 g (1/2 medium size) yam bean, sliced into large pieces
- 250 g (1/4 medium size) pineapple, sliced into small pieces
- 100 g (2 cups) beansprouts, washed and tailed, blanched in hot water and drained
- 200 g (2 pcs) grilled soy beancake (taukwa), sliced into two parts then cubed
- 100 g (1 pc) tempeh (fermented soy beancake), sliced into small pieces and fried. Drain off excess oil.

Ingredients for groundnut sauce

- 100 g (1 cup) toasted groundnuts, blended coarsely
- 20 g (2 tsps) sesame seeds, toasted
- 150 ml (1 1/2 cups) warm water
- 300 ml (1 1/2 cups) low fat milk
- 10 g (10) dried chillies
- 120 g (12) shallots
- 10 g (2 pips) garlic
- 10 g (3) candlenuts
- 60 g (2 stalks) lemon grass
- 100 g (1) onion, sliced into eight
- 30 g (1 tbsp) tamarind mixed with 100 ml (1/2 cup) water
- 20 g (2 tsps) sugar
- salt to taste

Method to prepare groundnut sauce

1. Mix ground ingredients with tamarind juice and onions.
2. Bring to boil. Stir and allow to cook for 10 minutes.
3. Lower heat and leave to cook for 20 minutes. Stir continuously.
4. Finally, add groundnuts, sesame seeds, warm water, sugar, salt and low fat milk. Remove from heat.

Serving suggestion

Serve all vegetables and fruits with groundnut sauce.

Hidangan ini mengandungi pelbagai jenis sayuran dan juga buah-buahan. Ini adalah contoh hidangan yang "versatile", iaitu apa jua jenis sayuran atau buah-buahan boleh digunakan, mengikut kesukaan sendiri.

Hidangan begini adalah kaya dengan vitamin, zat galian, serat dan protein.

This dish contains several kinds of vegetables and fruits. It is an example of a versatile dish in which any type of vegetables and fruits can be used, depending on personal preference.

This dish is rich in vitamins, minerals, fibre and protein.

KANDUNGAN NUTRIEN SETIAP SATU HIDANGAN / NUTRITIONAL CONTENT PER SERVING

Kalori / Calorie	335 kcal
Lemak / Fat	16 g
Protein / Protein	17 g
Kolesterol / Cholesterol	4 mg
Kalsium / Calcium	246 mg
Zat besi / Iron	5.6 mg



Cutlet Sayuran (Hidangan untuk 5 orang)

Bahan-bahan

- 150 g (1 biji) pisang kari atau 150 ubi keladi
- 100 g (1/2 cawan) kacang kuda, bersihkan dan rendam 1 – 2 jam.
Kemudian rebus bersama kulit
- 12 g (4 keping) cendawan kering, direndam 20 minit dan dihiris halus
- 50 g (1/2 cawan) serbuk roti mil penuh
- 10 g (2 biji) cili hijau, dihiris kecil
- 5 g (1 sudu teh) serbuk kunyit
- 30 g (1 sudu makan) serbuk kari
- 5 g (1/2 sudu teh) lada sulah
- 30 g (3 sudu makan) minyak sayuran
- garam secukup rasa
- 80 g (8 ulas) bawang merah kecil
- 5 g (1 sudu teh) halia
- 5 g (10 helai) daun kari

} dikisarkan
} halus

Cara memasak

1. Buang kulit pisang, potong kiub dan direbus bersama 1/2 sudu teh minyak dan serbuk kunyit.
2. Lecek kacang kuda dan pisang kari dengan garpu, hingga halus.
3. Campurkan semua bahan kecuali minyak.
4. Menguli hingga sebati. Jika terlalu pekat, gunakan sedikit air atau susu kurang lemak untuk mendapatkan kepekatan yang sesuai untuk menguli cutlet.
5. Bahagikan kepada 10 bahagian. Menguli cutlet bentuk burger atau lurus panjang sesuai sebagai 'finger food'.
6. Lapiskan kualiti dengan daun pisang dan sedikit minyak. Panaskan kualiti dan panggang cutlet. Tambah minyak sedikit demi sedikit hingga semua cutlet telah dimasak.

Hidangkan bersama nasi, membuat burger, sandwich atau sebagai satu pilihan minum petang.

Vegetable Cutlet (Serves 5)

Ingredients

- 150 g (1) kari banana (a variant of banana) or 150 g yam
- 100 g (1/2 cup) horsegram, washed and soaked for 1 to 2 hours. Boiled with skin.
- 12 g (4) dried mushrooms, soaked for 20 minutes and sliced finely
- 50 g (1/2 cup) wholemeal flour
- 10 g (2) green chillies, sliced finely
- 5 g (1 tsp) turmeric powder
- 30 g (1 tbsps) curry powder
- 5 g (1/2 tsp) pepper
- 30 g (3 tbsps) vegetable oil
- salt to taste
- 80 g (8) small shallots
- 5 g (1 tsp) ginger
- 5 g (10) curry leaves

} blended into
} paste

Method

1. Peel banana, cut into cubes and boil in water with 1/2 tsp oil and turmeric powder.
2. Mash horsegram and banana with a fork until fine.
3. Mix all ingredients except oil.
4. Knead until well-mixed. If dough is too thick, add a little water or low fat milk to get a texture suitable for shaping cutlets.
5. Divide into 10 portions. Shape the cutlet either into burger form or cylinder form, suitable as 'finger food'.
6. Layer wok with banana leaf and a little oil. Heat up and grill cutlets. Add oil little by little until all the cutlets are cooked.

Serve cutlets with rice, as burger or sandwich filling, or on its own as a tea-time snack.

Cara menarik untuk guna pelbagai jenis sayuran dalam satu hidangan atau makanan utama.

Campuran roti, nasi bersama kacang boleh menambahkan mutu protein. Hidangan ini juga kaya dengan vitamin, zat galian dan serat.

Jika tidak digoreng, cutlet adalah rendah kandungan lemak dan kalori.

Ia juga tidak mengandungi kolesterol dan lemak tepu.

This is an appetising method of using a variety of vegetables in one single dish or as a main meal.

Eaten with bread or rice and legumes enhances the protein value. This dish is also rich in vitamins, minerals and fibre.

If not fried, the vegetable cutlet is low in fat and calories.

It does not contain cholesterol and saturated fat.

KANDUNGAN NUTRIEN SETIAP SATU HIDANGAN / NUTRITIONAL CONTENT PER SERVING

Kalori / Calorie	230 kcal
Lemak / Fat	8 g
Protein / Protein	6 g
Kolesterol / Cholesterol	0 mg
Kalsium / Calcium	100 mg
Zat besi / Iron	4 mg

Daun Kabis Berinti
Cabbage Roll



Cutlet Sayuran
Vegetable Cutlet



Daun Kobis Berinti (Hidangan untuk 5 orang)

Bahan-bahan

- 40 g (5 daun) kobis sebesar piring makan kecil
- 10 g (1 sudu makan) minyak sayuran
- 50 g (2/3 cawan) serbuk protein kacang soya. Rendam bersama air suam selama 20 minit. Tuangkan air.
- 80 g (1 biji) bawang besar, dipotong
- 10 g (2 ulas) bawang putih
- 3 g (1/2 sudu teh) serbuk kunyit
- 70 g (1/2 cawan) nasi
- 6 g (2 biji) cendawan, direndam dan hiris kecil
- 30 g (2 sudu makan) bran
- 50 g (1/2 cawan) sayur daun hijau seperti bayam, sawi, dan lain-lain, dipotong kecil
- 15 g (2 sudu makan) kacang buncis, dipotong kecil

- 10 g (1 sudu makan) lobak merah, diparut
- 40 g (4 sudu makan) pes tomato
- 3 g (1/2 sudu teh) gula
- lada hitam
- 30 g keju Mozarella atau keju Cheddar kurang lemak, diparut
- 200 ml (1 cawan) air
- sedikit marjerin (untuk menyapu dulang dapur)

Bahan untuk sos

- 5 g (1/2 sudu makan) minyak sayuran
- 50 g (5 ulas) bawang merah, dipotong kecil
- 30 g (1/2 cawan) pes tomato
- 2 helai daun "bay"
- 100 ml (1/2 cawan) air

Cara membuat sos

1. Panaskan minyak dan tumiskan bawang hingga berwarna keemasan.
2. Masukkan bahan-bahan yang lain dan biarkan mendidih 5 minit. Padamkan api.

Cara memasak inti

1. Masukkan setiap daun kobis satu persatu dalam air mendidih hingga lembut. Toskan. Jaga supaya daun tidak koyak.
2. Panaskan minyak dalam kualiti. Tumiskan bawang merah dan bawang putih. Masukkan air, protein sayuran dan serbuk kunyit. Biarkan 15 minit. Padamkan api.
3. Masukkan semua bahan-bahan yang lain kecuali keju dan marjerin. Gaul sehingga sebatu.
4. Letakkan satu helai daun kobis dengan rata. Isikan 3 sudu makan inti tadi dan gulungkan. Ulangi langkah ini untuk semua daun kobis.
5. Letakkan semua gulungan kobis di atas dulang dapur yang telah disapu dengan marjerin.
6. Tuangkan sos yang telah disediakan ke atas gulungan daun kobis.
7. Tutupkan dan bakar pada suhu 180°C/350°F selama 35 minit.
8. Buka dan taburkan keju mozarella dan bakar sekali lagi selama 5 – 10 minit.

Hidangkan sebagai lauk utama bersama roti bakar, naan, capati dan pita atau sebagai pilihan sayur.

Cadangan: Inti sayuran boleh ditukar mengikut kesukaan sendiri atau keluarga.

Resipi ini adalah cara masakan barat.

Kegunaan protein sayuran dan keju boleh menambahkan nilai nutrien hidangan ini.

Kandungan protein, kalsium, serat dan vitamin adalah tinggi.

KANDUNGAN NUTRIEN SETIAP SATU HIDANGAN

Kalori	138 kcal
Lemak	5 g
Protein	5 g
Kolesterol	3 mg
Kalsium	81 mg
Zat besi	1.7 mg

Cabbage Roll (Serves 5)

Ingredients

40 g (5 leaves) cabbage leaves, each the size of a saucer
 10 g (1 tbsp) vegetable oil
 50 g (2/3 cup) soya bean protein powder, soaked in warm water for 20 minutes, drained
 80 g (1) onion, sliced
 10 g (2 pips) garlic
 3 g (1/2 tsp) turmeric powder
 70 g (1/2 cup) rice
 6 g (2 pcs) mushrooms, soaked and sliced thinly
 30 g (2 tbsps) bran
 50 g (1/2 cup) leafy greens, sliced finely (such as spinach, mustard leaves or others)
 15 g (2 tbsps) french beans, sliced thinly

Method to prepare sauce

1. Heat oil and saute shallots until golden brown.
2. Add rest of the ingredients and leave to cook for 5 minutes. Remove.

Method to prepare filling

1. Blanch cabbage leaves until soft. Drain. Be careful not to tear the leaves.
2. Heat oil in a wok. Saute shallots and garlic. Add water, vegetable protein and turmeric powder. Leave for 15 minutes then turn off the heat.
3. Add all the ingredients except for cheese and margarine. Mix well.
4. Arrange a cabbage leave on an even surface. Fill with 3 tbsps filling and roll. Repeat this procedure for all the cabbage leaves.
5. Place all the cabbage rolls on a tray greased with margarine
6. Pour sauce over the cabbage rolls.
7. Bake at 180°C/350°F for 35 minutes.
8. Remove and sprinkle with cheese. Bake for another 5 to 10 minutes.

Serve as a main dish with baked bread, naan, chapati or pita, or as a vegetable dish.

Serving suggestion: The vegetable choice for filling may be replaced with the family's favourites.

10 g (1 tbsp) carrot, grated
 40 g (4 tbsps) tomato paste
 3 g (1/2 tsp) sugar
 black pepper
 30 g low fat Mozzarella or Cheddar cheese, grated
 200 ml (1 cup) water
 a little margarine for greasing tray

Ingredients for sauce

5 g (1/2 tbsp) vegetable oil
 50 g (5) shallots, sliced
 30 g (1/2 cup) tomato paste
 2 bay leaves
 100 ml (1/2 cup) water

This is a Western-styled recipe. The use of vegetable protein and cheese enhances the nutritional value of this dish. There is high content of protein, calcium, fibre and vitamins.

NUTRITIONAL CONTENT PER SERVING (200 ML)

Calorie	138 kcal
Fat	5 g
Protein	5 g
Cholesterol	3 mg
Calcium	81 mg
Iron	1.7 mg

Salad Pasta

Kekacang (Hidangan untuk 5 orang)

Bahan-bahan

60 g (1 cawan) pasta skru/siput. Rebus pasta bersama 1/2 sudu teh minyak. Toskan

100 g labu manis
150 g brokoli
150 g bunga kobis

} potong kecil dan rebus berasingan

80 g (1 biji) bawang besar, dihiris

50 g (1/2 cawan) kacang tanah, dipanggang dan kisar

5 g (1 sudu makan) bijan, dipanggang

40 g (4 ulas) bawang merah

100 g (1 biji sederhana) tomato

25 g cottage cheese kurang lemak (jenis lain yang rendah lemak boleh juga digunakan)

2 cubit serbuk Oregano untuk rasa

Bahan-bahan untuk sos

20 g (2 sudu makan) minyak sayuran
20 g (2 sudu makan) cuka
secubit gula halus

} campur & pukul sehingga sebati

Cara persediaan salad

Campurkan pasta dan semua bahan. Campurkan sos sebaik sahaja sebelum dihidang.

Cara hidangan

Hidangkan selepas sup, bersama jenis-jenis roti atau pun sebagai snek.

Pasta Salad with

Nuts (Serves 5)

Ingredients

60 g (1 cup) shell/screw pasta, boiled in water with 1/2 tsp oil. Drained

100 g sweet pumpkin
150 g broccoli
150 g cauliflower

} sliced and boiled separately

80 g (1) onion, sliced

50 g (1/2 cup) groundnuts, roasted and blended

5 g (1 tbsp) roasted sesame seeds

40 g (4) shallots, chopped finely

100 g (1 medium size) tomato

25 g low fat cottage cheese (other low fat variety may be used)

2 pinch Oregano powder to taste

Ingredients for sauce

20 g (2 tbsps) vegetable oil
20 g (2 tbsps) vinegar
pinch of castor sugar

} mixed well

Method

Mix pasta with all the ingredients. Mix with sauce before serving.

Serving suggestion

Serve after a soup course, with any type of bread. This dish can also be eaten as a snack.

Pasta, basil gandum bersama kacang adalah satu campuran berbeza untuk mendapatkan protein yang bermutu tinggi dari sumber yang berkualiti.

Bersama dengan pelbagai sayuran lain, kandungan serat, vitamin dan zat galian dapat ditambahkan.

Pasta, wheat products and legumes are another combination that gives high value protein from good quality sources.

When mixed with a variety of vegetables, there is higher content of fibre, vitamin and minerals.

KANDUNGAN NUTRIEN SETIAP SATU HIDANGAN / NUTRITIONAL CONTENT PER SERVING

Kalori / Calorie	201 kcal
Lemak / Fat	10 g
Protein / Protein	8 g
Kolesterol / Cholesterol	2 mg
Kalsium / Calcium	72 mg
Zat besi / Iron	1.8 mg



SAYURAN / VEGETARIAN

Chap Chye (Hidangan untuk 5 orang)

Bahan-bahan

- 50 g (1 cawan) serbuk protein kacang soya, direndam 20 minit.
Toskan dan buang air.
- 250 g (4 helai daun) kobis panjang
- 60 g (2 keping) fucuk, direndam dan potong
- 200 g (2 keping) tauhu, dipotong kiub
- 30 g cendawan kering bulat, direndam dan dipotong dua
- 25 g suun (tang-hoon), direndam
- 30 g (6 ulas) bawang putih
- 15 g (1 sudu makan) taucu, ditumbuk halus
- 25 g (2 sudu makan) kicap cair
- 25 g (1 1/2 sudu makan) sos tiram sayuran
- 3 g (1/2 sudu teh) gula
- 30 g (3 sudu makan) minyak sayuran
- 1000 ml (5 cawan) air
- garam secukup rasa

Cara memasak

1. Panaskan minyak, tumis bawang putih dan taucu sehingga wangi. Elakkan bahan hangus. Tambahkan protein soya dan biarkan selama 5 minit.
2. Masukkan air, biarkan mendidih.
3. Masukkan semua bahan-bahan kecuali suun, gula dan garam.
4. Hampir cukup masak, tambahkan suun dan gula. Tambahkan garam jika perlu.

Hidangkan bersama nasi dan potongan cili merah.

Mixed Vegetables (Serves 5)

Ingredients

- 50 g (1 cup) soy bean protein powder, soaked for 20 minutes and drained
- 250 g (4 leaves) Chinese cabbage
- 60 g (2 pcs) soy bean sheet (fu-cuk), soaked and sliced
- 200 g (2 pcs) soft soy beancake (tau-hu), cubed
- 30 g Chinese mushroom, soaked and sliced into two
- 25 g sago noodles (tang-hoon), soaked
- 30 g (6 pips) garlic
- 15 g (1 tbsps) fermented soy beans (tau-cu), pounded finely
- 25 g (2 tbsps) light soy sauce
- 25 g (1 1/2 tbsps) vegetarian oyster sauce
- 3 g (1/2 tsp) sugar
- 30 g (3 tbsps) vegetable oil
- 1000 ml (5 cups) water
- salt to taste

Method

1. Heat oil. Saute garlic and fermented soy beans until fragrant. Do not scorch. Add soy bean protein powder and leave for 5 minutes.
2. Add water and bring to boil.
3. Add all ingredients except suun, sugar and salt.
4. When mixture is almost cooked, add suun and sugar. Add salt if necessary.

Serve with rice and sliced red chillies.

Hidangan ini sesuai untuk mereka yang tidak suka rasa pedas.

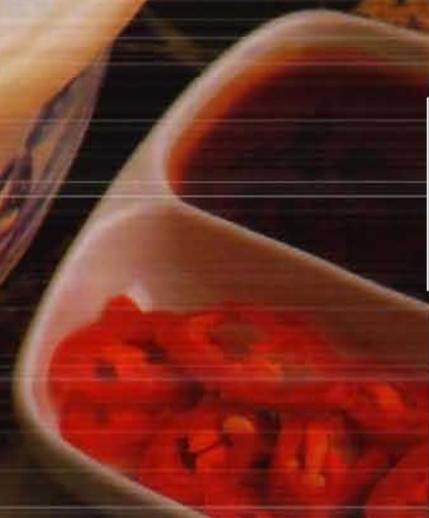
Hasil soya dari serbuk protein soya dan tauhu boleh meningkatkan kandungan protein. Hidangan ini juga kaya dengan vitamin, zat galian dan serat.

This dish is suited for those who do not like spicy food.

Soy extracts from the soy bean protein powder and beancake further increases protein content. This dish is also rich in vitamins, minerals and fibre.

KANDUNGAN NUTRIEN SETIAP SATU HIDANGAN / NUTRITIONAL CONTENT PER SERVING

Kalori / Calorie	253 kcal
Lemak / Fat	12 g
Protein / Protein	17 g
Kolesterol / Cholesterol	0 mg
Kalsium / Calcium	170 mg
Zat besi / Iron	2.5 mg



SAYURAN / VEGETARIAN

Capati Masala (Hidangan untuk 5 orang)

Bahan-bahan

200 g (2 cawan) tepung atta (untuk mendapat 5 capati)
70 ml ($\frac{1}{2}$ cawan) air
garam secukup rasa

Bahan-bahan untuk inti

250 g ubi kentang, direbus, lecek
60 daun kobis, dihiris
100 g (1 keping) taukwa, dipotong kecil
30 g (1 helai kecil) fu-cuk direndam dan dipotong kecil
10 g (1 sudu makan) minyak sayuran

Cara memasak capati

1. Rujuk kepada bahagian Bijirin untuk cara memasak capati.
2. Letak 2 atau 3 sudu makan inti yang telah dimasak dan gulung setiap capati sebelum dihidangkan.

Cara membuat inti

1. Perap taukwa dengan serbuk kunyit dan marjerin. Panggang. Potong kecil.
2. Panaskan minyak dalam kualiti. Tumis rempah-rempah bersama bawang dan cili hijau. Masukkan pes rempah kari dan terus tumis. Renjis air untuk mengelakkan rempah hangus.
3. Campurkan kobis dan fu-cuk.
4. Masukkan air dan kacau. Biar masak.
5. Masukkan kentang, kacau dan dibiarkan masak hingga pekat. Campurkan garam dan akhirnya masukkan daun saderi.

Cadangan hidangan

Pilihan sayuran lain boleh digunakan seperti sayuran campuran, lobak merah, tomato, bunga kobis, sengkuang, lobak putih, labu merah dan sayuran daun. Hidangan ini paling sesuai untuk dihidang sebagai makanan utama, atau pun sebagai snek jika capati dicanai saiz kecil.

3 g ($\frac{1}{2}$ sudu teh) marjerin
100 ml ($\frac{1}{2}$ cawan) air
80 g (8 ulas) bawang merah, dihiris
5 g (1 sudu teh) serbuk kunyit
1 sudu teh serbuk kayu manis
2 biji bunga pelaga
3 bunga cengkih
1 biji cili hijau, dihiris
6 batang daun saderi
30 g (1 sudu makan) rempah kari (opsional). Campur air untuk mendapatkan pes

Kombinasi tradisional capati dan dal dapat menghasilkan nilai pemakanan yang sangat baik. Dalam resipi ini, tambahan taukwa dan sayur-sayuran bukan hanya dapat memberi nilai protein yang baik tetapi juga telah meningkatkan kandungan vitamin, mineral dan juga serat.

Amalan tradisional menggunakan ghee dan minyak untuk menyediakan lemak dan untuk masak capati. Dalam resipi ini, capati disediakan tanpa kedua-dua bahan tersebut dan oleh kerana itu, boleh dikatakan hidangan ini adalah tanpa kolesterol dan kurang kalori.

KANDUNGAN NUTRIEN SETIAP SATU HIDANGAN

Kalori	289 kcal
Lemak	6 g
Protein	11 g
Kolesterol	0 mg
Kalsium	124 mg
Zat besi	5.6 mg



Capati Masala (Serves 5)

Ingredients for capati

200 g (2 cups) atta flour (makes 5 capati)
70 ml (1/2 cup) water
salt to taste

Ingredients for filling

250 g potato, boiled and mashed
60 g cauliflower, sliced
100 g (1 pc) soy beancake (taukwa), sliced into small pieces
30 g (1 small pc) soy bean sheet (fu-cuk), soaked and sliced into small pieces
10 g (1 tbsp) vegetable oil

3 g (1/2 tsp) margarine
100 ml (1/2 cup) water
80 g (8) shallots, sliced
5 g (1 tsp) turmeric powder
1 tsp cinnamon powder
2 cardamom seeds
3 cloves
1 green chilli, sliced
6 stalks coriander leaves, chopped
30 g (1 tbsp) curry powder (optional), mixed with water to form paste

Method to prepare capati

1. Refer to the section of Cereals for method of preparing capati.
2. Place 2 to 3 tbsps of cooked filling in each capati. Roll and serve.

Method to prepare filling

1. Season beancake with turmeric powder and margarine. Grill and slice into small cubes.
2. Heat oil in a wok. Saute spices, shallots and green chilli. Add curry paste and continue to stir fry. Sprinkle some water to prevent scorching.
3. Add cauliflower and fu-cuk.
4. Stir in water and leave to boil.
5. Add potato, mix well until mixture thickens. Add salt and lastly, coriander leaves.

Serving suggestions

Other vegetables may be used, such as mixed vegetables, carrot, tomato, cauliflower, yam bean, radish, pumpkin and leafy vegetables. This dish is ideal as a main course or, if the capati is smaller in size, as a snack.

The traditional combination of capati and dhal provides good nutritional value. In this recipe, more taukwa and vegetables are added not only to improve protein quality but also to increase vitamin, mineral and fibre content.

The original method uses ghee and oil to prepare the dough and for cooking the capati. In this recipe, the capati is prepared without using these two ingredients. As such, this dish is without cholesterol and low in calories.

NUTRITIONAL CONTENT PER SERVING

Calorie	289 kcal
Fat	6 g
Protein	11 g
Cholesterol	0 mg
Calcium	124 mg
Iron	5.6 mg

Taukwa Rendang (Hidangan untuk 5 orang)

Bahan-bahan

500 g (5 keping) taukwa, dicuci dan diperap dengan garam dan toskan
 60 g (2 sudu makan) rempah kari, dicampur dengan air untuk mendapatkan pes
 180 ml (3/5 cawan) susu rendah lemak
 50 g (5 ulas) bawang merah, dipotong kecil
 20 g (4 ulas) bawang putih, dipotong kecil dan ditumbuk
 3 g (1 sudu teh) halia, dihiris
 4 g (2 1/2 sm) kulit kayu manis
 3 g (3 biji) bunga cengkih
 3 g (1 sudu teh) jintan manis
 10 helai daun kari
 20 g (2 sudu makan) minyak sayuran
 30 g (2 sudu makan) kerisik kelapa
 garam secukupnya
 200 ml (1 cawan) air suam

Cara membuatnya

1. Panggang taukwa; potong kiub kecil.
2. Panaskan minyak dalam kuali dan tumiskan kayu manis, bunga cengkih, bawang merah, bawang putih dan halia hingga wangi dan berwarna keemasan. Kemudian masukkan jintan manis dan daun kari. Kacau selama 5 minit.
3. Masukkan pes serbuk kari dan goreng hingga wangi. Renjiskan air untuk mengelakkan serbuk kari hangus. Kemudian, masukkan air suam dan biarkan mendidih.
4. Masukkan taukwa dan kacau. Kecilkan api.
5. Masukkan susu rendah lemak dan kacau dengan baik. Biarkan masak sehingga sedikit kering.
6. Masukkan kerisik dan kacau hingga kering.
7. Hidangkan sebagai lauk bersama nasi, capati, naan atau roti.

Taukwa Rendang (Serves 5)

Ingredients

500 g (5 pcs) soy beancake (taukwa), washed, seasoned in salt, and drained
 180 ml (3/5 cup) low fat milk
 60 g (2 tbsps) curry powder, mixed with water to form paste
 50 g (5) shallots, finely chopped
 20 g (4 pips) garlic, finely chopped and pounded
 3 g (1 tsp) ginger, sliced
 4 g (2 1/2 cm) cinnamon bark
 3 g (3) cloves
 3 g (1 tsp) fennel seeds
 10 curry leaves
 20 g (2 tbsps) vegetable oil
 30 g (2 tbsps) toasted grated coconut (kerisik)
 salt to taste
 200 ml (1 cup) warm water

Method

1. Grill beancake then slice into cubes.
2. Heat oil in a wok and saute cinnamon bark, cloves, shallots, garlic, ginger until fragrant and golden brown. Add fennel seeds and curry leaves. Stir fry for 5 minutes.
3. Add curry paste and continue frying until fragrant. Sprinkle some water to prevent curry mixture from scorching. Add warm water and bring to boil.
4. Add beancake and mix well. Lower heat.
5. Stir in low fat milk and mix well. Leave to cook until gravy becomes slightly dry.
6. Add kerisik and stir well until mixture becomes dry.
7. Serve with rice, capati, naan or bread.

Taukwa merupakan satu budi kacang soya dan ia adalah sumber protein dan kalsium yang baik.

Apabila dimakan dengan nasi atau roti dalam amaun yang cukup, protein yang bernutu tinggi dapat dibekalkan. Seperti kekacang dan hasilan yang lain, taukwa adalah rendah lemak.

Untuk mengurangkan kandungan kalori dan lemak dalam resipi ini, taukwa telah dipanggang dan bukan digoreng dan susu rendah lemak telah digunakan.

Seperti resipi vegetarian yang lain, hidangan ini sangat rendah kandungan kolesterol.

Beancake (taukwa) is a soy product and a good source of protein and calcium.

When eaten with sufficient amount of rice and bread, there can be a supply of high quality protein. As in all beans and legume products, beancakes are low in fat content.

To lower calories and fat amount in this recipe, the beancake is grilled instead of fried, and low fat milk is used.

As in all other vegetarian recipes, this dish is very low in cholesterol content.

KANDUNGAN NUTRIEN SETIAP SATU HIDANGAN / NUTRITIONAL CONTENT PER SERVING

Kalori / Calorie	236 kcal
Lemak / Fat	13 g
Protein / Protein	14 g
Kolesterol / Cholesterol	2 mg
Kalsium / Calcium	296 mg
Zat besi / Iron	7.4 mg

SAYURAN / VEGETARIAN

Taukwa Varae (Hidangan untuk 5 orang)

Bahan-bahan

500 g (5 ketul) taukwa; dicuci, perap dengan garam dan ditoskan
5 g (1 sudu teh) serbuk kunyit
80 g (8 ulas) bawang merah, dihiris
3 g (1 sudu teh) halia, dihiris halus
20 g (4 ulas) bawang putih, ditumbuk halus
10 g (3 biji) cili hijau, dipotong kecil atau 3 g (3 biji) cili kering
1 sudu teh biji sawi
1 sudu teh jintan manis
10 helai daun kari, dihiris
3 helai daun ketumbar
10 g (1 sudu makan) minyak sayuran
garam secukup rasa

Cara memasak

1. Lecek taukwa dengan garpu.
2. Panaskan minyak dan tumis biji sawi, jintan manis, bawang merah, halia, bawang putih dan cili. Kacau hingga berwarna keemasan dan berbau wangi.
3. Masukkan serbuk kunyit dan kacau. Kemudian masukkan taukwa.
4. Kacau hingga sedikit garing (kawal api).
5. Masukkan daun kari dan garam.
6. Sebelum padamkan api, masukkan daun ketumbar.

Hidangkan dengan nasi atau roti. Jika rempah-rempah dikurangkan, hidangan ini juga sesuai untuk ditaburkan atas hidangan pasta.

Taukwa Varae (Serves 5)

Ingredients

500 g (5 pcs) soy beancake (taukwa), washed, seasoned with salt and drained
5 g (1 tsp) turmeric powder
80 g (8) shallots, sliced
3 g (1 tsp) ginger, sliced finely
20 g (4 pips) garlic, pounded finely
10 g (3) green chillies, chopped into small pieces or 3 g (3) dried chillies
1 tsp mustard seeds
1 tsp fennel seeds
10 curry leaves, sliced
3 coriander leaves
10 g (1 tsp) vegetable oil
salt to taste

Method

1. Mash beancake with a fork.
2. Heat oil and saute mustard seeds, fennel seeds, shallots, ginger, garlic and chilli. Stir fry until golden and fragrant.
3. Add turmeric powder and stir fry. Add mashed beancake.
4. Stir until mixture dries up a little (control the heat).
5. Add curry leaves and salt.
6. Before removing from heat, add coriander leaves.

This dish may be served with rice or bread. If measurement for the ingredients is reduced, this dish may be used as pasta topping.

Persediaan taukwa yang lain dan versatile untuk dibidang bersama nasi, roti dan sebagainya yang melengkapkan kandungan dan kualiti protein.

Hidangan ini adalah rendah lemak tepu dan tidak mengandungi kolesterol. Sesuai untuk semua golongan umur.

This is a different and versatile preparation of beancake which can be served with rice, bread and others. It provides sufficient content and quality of protein.

This dish is low in saturated fat and does not contain any cholesterol. Suitable for all age groups.

KANDUNGAN NUTRIEN SETIAP SATU HIDANGAN / NUTRITIONAL CONTENT PER SERVING

Kalori / Calorie	140 kcal
Lemak / Fat	4.5 g
Protein / Protein	11 g
Kolesterol / Cholesterol	0 mg
Kalsium / Calcium	176 mg
Zat besi / Iron	2.8 mg



Taukwa Rendang

Taukwa Varae

Cakes & Desserts

Kuih-muih & Pemanis Mulut

Resipi sumbangan Hospital Universiti

Lim Kwee Ean, Siti Fatimah Mohd Shakaff

Norashikin Abu Bakar Sidek, Lee Lai Fun, Siti Hawa Mohd Taib,

Rokiah Ismail, Jayamalar Chelladurai



KANDUNGAN

- Kastard Jagung Berkuah
- Kuih Talam
- Kuih Cara Pedas
- Kuih Bingka Beras
- Kuih Bingka Jagung
- Kek Cokelat Tanpa Telur
- Kek Sponge Kukus
- Pekat Pisang
- 'Loh Hon Kor' dengan Kelapa Laut
- Payasam
- Aiskrim Yogurt Perisa Vanilla
- Cendol

Kastard Jagung

Berkuah (Untuk 18 hidangan. 1 hidangan = 65 g)

Bahan-bahan untuk kastard

240 g (1 cawan) tepung kastard
20 g (2 sudu makan) gula pasir
425 g (1 tin) krim jagung
600 ml (3 gelas) air

Bahan-bahan untuk sos

200 ml (1 gelas) susu rendah lemak
360 ml (1³/₄ gelas) air
20 g (1¹/₂ sudu makan) tepung kastard
5 g (1 sudu teh) esen vanila
75 g (6 sudu makan) gula
2 biji telur (putih sahaja)

Cara memasak kartard

1. Bancuh tepung kastard bersama gula, krim jagung dan air.
2. Jerang atas dapur, kacau hingga masak.
3. Masuk ke dalam acuan dan sejukkan.

Cara membuat sos

1. Campurkan semua bahan untuk dibuat sos ke dalam bekas.
2. Jerang hingga mendidih dan agak pekat. Biarkan sejuk.
3. Hidangkan bersama kastard.

Corn Custard with

Sauce (Makes 18 servings. 1 serving = 65 g)

Ingredients for custard

240 g (1 cup) custard flour
20 g (2 tbsps) sugar
425 g (1 can) creamed corn
600 ml (3 glasses) water

Ingredients for sauce

200 ml (1 glass) low fat milk
360 ml (1³/₄ glass) water
20 g (1¹/₂ tbsps) custard flour
5 g (1 tsp) vanilla essence
75 g (6 tbsps) sugar
2 eggs (whites only)

Method to prepare custard

1. Mix custard flour with sugar, creamed corn and water.
2. Simmer over low heat, and stir until mixture is cooked.
3. Place in a mould and chill.

Method to prepare sauce

1. Mix sauce ingredients in a saucepan.
2. Simmer on the stove until sauce thickens. Remove and cool.
3. Serve with custard.

Bahan-bahan untuk membuat sos telah diubah. Susu rendah lemak digunakan dan gula telah dikurangkan. Hanya putih telur digunakan.

The ingredients used for preparing the sauce has been modified. Low fat milk is used and the amount of sugar has been reduced. Egg whites are used instead of whole eggs.

KANDUNGAN NUTRIEN SETIAP SATU HIDANGAN / NUTRITIONAL CONTENT PER SERVING (65 g)

Kalori / Calorie	87 kcal
Lemak / Fat	0.4 g
Protein / Protein	1.0 g
Kolesterol / Cholesterol	0 mg
Kalsium / Calcium	40 mg
Zat besi / Iron	0.2 mg

KUIH - MUIH / CAKES

Kuih Talam (Untuk 20 hidangan. 1 hidangan = 80 g)

Bahan-bahan

(a) lapisan bawah

- 150 g (1½ cawan) tepung beras – diayak dan dicampur dengan 325 ml (1½ cawan) air dan dibiarkan selama 10 minit
- 90 g (1 cawan) tepung sagu – diayak dan dicampur dengan 325 ml (1½ cawan) air dan dibiarkan selama 10 minit
- 5 helai besar daun pandan – dipotong kecil, dikisar dengan menggunakan 250 ml (1¼ cawan) air, ditapis dan diambil jusnya
- 300 g (1½ cawan) gula pasir
- 1 sudu teh air kapur

(b) lapisan atas

- 100 g (1 cawan) tepung beras – diayak
- 5 g (1 sudu teh) garam
- 30 ml (1½ sudu besar) santan cair
- 80 g (4 sudu besar) tepung susu skim, dibancuh dengan 250 ml (1¼ cawan) air
- 400 ml (2 cawan) air

Cara memasak

(a) lapisan bawah

1. Campurkan semua bahan-bahan dan kacau hingga sebati.
2. Masak di atas api yang perlahan sambil dikacau dengan menggunakan sudu kayu. Masak hingga adunan menjadi pekat dan berkilat.
3. Masukkan adunan ke dalam bekas bulat berukuran 26 sm. Ratakan adunan dengan menggunakan sudu (*spatula*) plastik.
4. Kukus di atas air mendidih selama 30 minit.

(b) lapisan atas

1. Masukkan tepung beras ke dalam periuk. Masukkan bancuhan susu skim, santan, garam dan air. Kacau hingga sebati.
2. Masak sambil dikacau di atas api yang perlahan selama 10 minit sehingga sederhana pekat.
3. Tuangkan ke atas lapisan bawah yang telah masak. Kukus lagi selama 15 minit.
4. Sejukkan kuih sebelum dipotong.

Kuih Talam (20 servings. 1 serving = 80 g)

Ingredients

(a) bottom layer

- 150 g (1½ cups) rice flour, sifted and added to 325 ml (1½ cups) water. Leave for 10 minutes before using
- 90 g (1 cup) sago flour, sifted and added to 325 ml (1½ cups) water. Leave for 10 minutes before using
- 5 screwpine leaves, sliced and blended with 250 ml (1¼ cups) water. Sieve and extract juice
- 300 g (1½ cups) sugar
- 1 tsp 'kapur' water

(b) top layer

- 100 g (1 cup) rice flour, sifted
- 5 g (1 tsp) salt
- 30 ml (1½ tsps) diluted coconut milk
- 80 g (4 tbsps) skim milk powder, mixed with 250 ml (1¼ cups) water
- 400 ml (2 cups) water

Method

(a) bottom layer

1. Mix ingredients until well-blended.
2. Cook over low heat while stirring with a wooden spoon. Cook until mixture becomes thick and glossy.
3. Place mixture into a 26 cm round mould. Even out the surface using a flat plastic spatula.
4. Steam for 30 minutes.

(b) top layer

1. Place rice flour into a saucepan. Stir in skim milk, coconut milk, salt and water. Mix well.
2. Stir continuously over low heat for 10 minutes until mixture has a adhesive texture.
3. Remove and pour over cooked bottom layer. Steam for another 15 minutes.
4. Chill the kuih before cutting.

Hampir semua santan yang biasa digunakan telah digantikan dengan susu skim. Santan yang digunakan banyalab sebagai perasa.

Gula dan garam juga telah dikurangkan.

Daun pandan digunakan sebagai perasa dan pewarna asli.

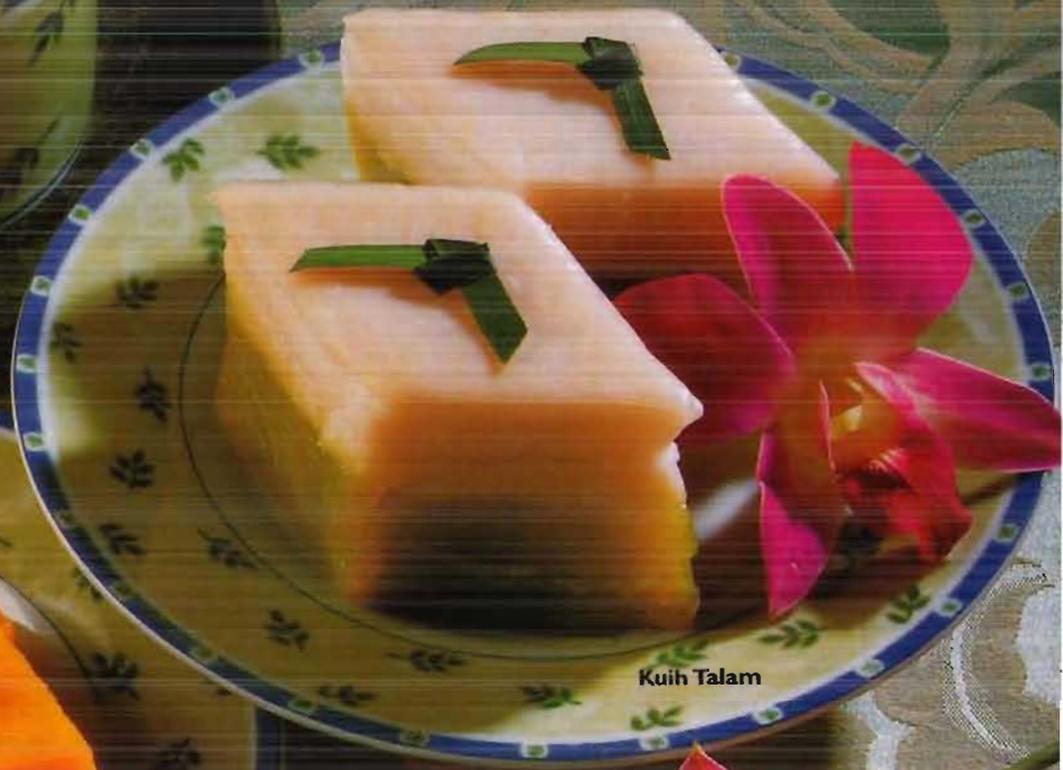
Almost the whole amount of coconut milk has been replaced with skim milk. Whatever minimal use of coconut milk is for taste enhancing.

Salt and sugar has also been reduced.

Screwpine leaves are added for taste enhancing and colouring.

KANDUNGAN NUTRIEN SETIAP SATU HIDANGAN / NUTRITIONAL CONTENT PER SERVING (80 g)

Kalori / Calorie	103 kcal
Lemak / Fat	0.1 g
Protein / Protein	0.5 g
Kolesterol / Cholesterol	0 mg
Kalsium / Calcium	4 mg
Zat besi / Iron	0.9 mg



Kueh Talam



Kastard Jagung Berkuah
Corn Custard with Sauce

KUIH - MUIH / CAKES

Kuih Cara Pedas

(Untuk 10 hidangan. 1 hidangan = 4 – 5 keping)

Bahan-bahan

150 g (1 1/4 cawan) tepung gandum	} adunan tepung
1/4 sudu teh garam	
1 biji kuning telur, dipukul sedikit	
2 biji putih telur	
40 g (1/4 cawan) susu tepung skim	} dibancuh bersama
300 ml (1 1/2 cawan) air	
100 ml santan pekat	
6 ulas bawang merah	} bahan-bahan inti dikisar
1 batang serai, dihiris	
5 g (1 sudu teh) belacan	
60 g ayam tanpa kulit, dicincang	
5 g (1 sudu teh) asam jawa	} bancuh bersama
20 ml (2 sudu makan) air	
5 g (1 sudu teh) minyak	
5 g (1 sudu teh) gula	

Bahan-bahan hiasan

daun bawang dipotong kecil
cili merah dihiris

Cara memasak

1. Ayak tepung dan garam ke dalam mangkuk adunan. Masukkan telur dan campuran susu serta santan perlahan-lahan ke dalam adunan dan kacau sehingga rata. Adunan ditapis ke dalam jug.
2. Panaskan minyak masak di dalam kuali tidak melekat dan menggoreng bahan-bahan inti sehingga wangi. Masukkan air asam jawa, gula dan garam dan masak sehingga kering.
3. Panaskan acuan kuih cara dan sapu dengan sedikit minyak. Masukkan adunan tepung sehingga separuh penuh dan masak sehingga separuh masak. Masukkan 1 sudu teh bahan-bahan inti dan tambah adunan tepung untuk memenuhi acuan. Tutup acuan dan masak kuih dengan api perlahan.
4. Tabur bahan-bahan hiasan di atas kuih yang hampir masak.

Spicy Kuih Cara

(Serves 10. 1 serving = 4 – 5 pieces)

Ingredients

150 g (1 1/4 cups) wheat flour	} flour mixture
1/4 tsp salt	
1 egg yolk, lightly beaten	
2 egg whites	
40 g (1/4 cup) skim milk powder	} mixed
300 ml (1 1/2 cups) water	
100 ml thick coconut milk	
6 shallots	} ingredients for filling, to be blended
1 stalk lemon grass, sliced	
5 g (1 tsp) shrimp paste	
60 g chicken, skin removed and chopped	
5 g (1 tsp) tamarind	} blended
20 ml (2 tbsps) water	
5 g (1 tsp) oil	
5 g (1 tsp) sugar	

Garnishing

spring onions, sliced
red chillies, sliced

Method

1. Sieve flour and salt into a mixing bowl. Add eggs and slowly pour in skim milk mixture. Mix well. Sieve mixture into a jug.
2. Heat oil in a non-stick wok and saute blended ingredients until fragrant. Stir in tamarind juice mixture and cook until dry.
3. Heat cake moulds and grease with a little oil. Fill moulds with flour mixture until half-filled and cook until half-done. Place 1 tsp of filling into each mould and cover with flour mixture. Cover the mould and cook over low heat.
4. Sprinkle garnishing all over when kuih is almost done.

Santan yang digunakan dalam resipi sibat ini telah dikurangkan sehingga 1/4 daripada resipi asal, dan digantikan dengan susu skim.

Udang telah digantikan dengan ayam kurang lemak.

Coconut milk used in this recipe has been reduced to 1/4 of the original, and replaced with skim milk.

Prawn is replaced with skinless (low fat) chicken.

KANDUNGAN NUTRIEN SETIAP SATU KEPINGAN / NUTRITIONAL CONTENT PER PIECE

Kalori / Calorie	124 kcal
Lemak / Fat	5 g
Protein / Protein	6 g
Kolesterol / Cholesterol	0 mg
Kalsium / Calcium	814 mg
Zat besi / Iron	9.1 mg



KUIH - MUIH / CAKES

Kuih Bingka

Beras (Untuk 20 hidangan. 1 hidangan = 30 g)

Bahan-bahan

Bahan A

- 110 g (1¹/₄ cawan) tepung beras
- 50 g (1¹/₂ cawan) tepung kacang hijau (atau tepung *Hon Kue*)
- 25 g (1¹/₄ cawan) tepung ubi

Bahan B

- 130 g (1¹/₂ cawan) gula
- 500 ml (2¹/₂ cawan) susu rendah lemak
- 3 sudu makan serbuk santan segera dibancuh dalam 375 ml (1³/₄ cawan) air
- 1¹/₄ sudu teh garam

Cara memasak

1. Ayak Bahan A ke dalam mangkuk besar.
2. Campurkan Bahan A dan B dan bancuh sehingga sebati dan tapis ke dalam periuk.
3. Kacau di atas api yang sederhana sehingga kental. Tuang ke dalam bekas acuan empat segi 20 sm dan ratakan permukaan kuih.
4. Bakar dalam ketuhar 220°C selama 40 – 45 minit sehingga permukaan garing sedikit. Biarkan sejuk sebelum dipotong kecil-kecil.

Rice Kuih

Bingka (20 servings. 1 serving = 30 g)

Ingredients

(a)

- 110 g (1¹/₄ cups) rice flour
- 50 g (1¹/₂ cup) green pea flour (or *Hon Kue* flour)
- 25 g (1¹/₄ cup) tapioca flour

(b)

- 130 g (1¹/₂ cup) sugar
- 500 ml (2¹/₂ cups) low fat milk
- 3 tbsps instant coconut milk powder, added to 375 ml (1³/₄ cups) water
- 1¹/₄ tsp salt

Method

1. Sieve ingredients (a) into a large mixing bowl.
2. Mix ingredients (a) and (b) until well-blended and sieve into a saucepan.
3. Stir over low heat until mixture becomes firm. Pour into a 20 cm square cake tin and even out surface.
4. Bake at 220°C for 40 to 45 minutes until the surface of the cake is slightly crisp. Cool before slicing.

Sebahagian santan yang digunakan dalam resipi asal telah digantikan dengan susu rendah lemak dan gula juga telah dikurangkan.

Part of the coconut milk used in the original recipe has been replaced with low fat milk, and the amount of sugar is reduced.

KANDUNGAN NUTRIEN SETIAP SATU HIDANGAN / NUTRITIONAL CONTENT PER SERVING (30 g)

Kalori / Calorie	153 kcal
Lemak / Fat	1.5 g
Protein / Protein	7 g
Kolesterol / Cholesterol	1.5 mg
Kalsium / Calcium	298 mg
Zat besi / Iron	0.9 mg



Kuih Bingka Beras
Rice Kuih Bingka

Kuih Bingka Jazuna
Cara Kuih Bingka

KUIH - MUIH / CAKES

Kuih Bingka

Jagung (Untuk 20 hidangan. 1 hidangan = 50 g)

Bahan-bahan

300 g (3 cawan) tepung gandum penuh mil

200 g (1/2 tin) jagung berkrim (cream style)

240 g (1 1/4 cawan) gula pasir

2 biji telur

30 ml (1 1/2 sudu makan) santan cair

80 g (4 sudu besar) tepung susu skim

300 ml (1 1/2 cawan) air

}
dibancuh
bersama

Cara memasak

1. Pukul telur dengan gula. Masukkan jagung, tepung gandum penuh mil serta bancuhan santan, susu skim dan air. Kacau rata.
2. Masukkan ke dalam acuan yang telah disapu marjerin. Bakar di dalam ketukar selama 45 minit.
3. Potong selepas disejukkan.

Corn Kuih

Bingka (20 servings. 1 serving = 50 g)

Ingredients

300 g (3 cups) wholemeal wheat flour

200 g (1/2 can) creamed corn

240 g (1 1/4 cups) sugar

2 eggs

30 ml (1 1/2 tbsps) diluted coconut milk

80 g (4 tbsps) skim milk powder

300 ml (1 1/2 cups) water

}
mixed

Method

1. Beat eggs and sugar. Add corn, wholemeal wheat flour and coconut milk mixture. Mix well.
2. Place in a cake mould greased with some margarine. Bake in an oven for 45 minutes.
3. Cool, then slice.

Penggunaan santan telah dikurangkan dengan menggantikannya dengan susu skim.

Tepung gandum penuh mil yang digunakan akan dapat meningkatkan kandungan serat.

The use of coconut milk is reduced and replaced with skim milk.

Wholemeal wheat flour is used to increase fibre.

KANDUNGAN NUTRIEN SETIAP SATU HIDANGAN / NUTRITIONAL CONTENT PER SERVING (50 g)

Kalori / Calorie	162 kcal
Lemak / Fat	2 g
Protein / Protein	5 g
Kolesterol / Cholesterol	23 mg
Kalsium / Calcium	60 mg
Zat besi / Iron	1.4 mg

Kek Cokelat Tanpa

Telur (Untuk 20 hidangan. 1 hidangan = 25 g)

Bahan-bahan

Bahan A

200 g (1 1/2 cawan) tepung gandum
10 g (2 sudu teh) serbuk penaik
5 g (1 sudu teh) 'bicarbonate soda'
60 g (1/2 cawan) serbuk susu skim

Bahan B

5 g (1 sudu teh) serbuk kopi segera
140 g (1/2 cawan) gula kastor
25 g (2 sudu makan) madu
150 ml (1/3 cawan) air panas

Bahan C

180 g (3/4 cawan) marjerin
5 ml (1 sudu teh) esen vanilla
30 g (3 sudu makan) serbuk koko

Cara memasak

1. Ayak bahan A dan ketepikan.
2. Campur kesemua bahan B dan kacau sehingga gula dan madu larut. Biar sejuk.
3. Pukul marjerin, esen vanilla dan serbuk koko (Bahan C) sehingga berkrim dengan pemutar elektrik.
4. Masukkan sebahagian bahan A ke dalam campuran bahan C dan bancuh dengan pemutar elektrik.
5. Kemudian masukkan sebahagian bahan B dan bancuh.
6. Ulang langkah 4 dan 5 sehingga ramuan sebati.
7. Curah ke dalam tin acuan empat segi 20 sm yang telah dilapik kertas minyak. Bakar dalam ketuhar pada 160°C selama 45 minit atau sehingga masak.

Eggless Chocolate

Cake (20 servings. 1 serving = 25 g)

Ingredients

(a)

200 g (1 1/2 cups) wheat flour
10 g (2 tsps) baking powder
5 g (1 tsp) bicarbonate of soda
60 g (1/2 cup) skim milk powder

(b)

5 g (1 tsp) instant coffee powder
140 g (1/2 cup) castor sugar
25 g (2 tbsps) honey
150 ml (1/3 cup) hot water

(c)

180 g (3/4 cup) margarine
5 ml (1 tsp) vanilla essence
30 g (3 tbsps) cocoa powder

Method

1. Sieve ingredients (a) and set aside.
2. Mix ingredients (b) thoroughly until sugar and honey melts. Cool.
3. Use an electric mixer to cream ingredients (c).
4. Add half of ingredients (a) into creamed mixture (c) and continue mixing with the electric mixer.
5. Add half of ingredients (b) and continue to mix.
6. Repeat steps 4 and 5 until all ingredients are used up.
7. Pour batter into a 20 cm square cake tin lined with greaseproof paper. Bake at 160°C for 45 minutes or until cake is cooked.

Ciri penting resipi ini ialah telur tidak digunakan, dengan itu dapat mengadakan kuih tanpa kolesterol.

The important feature of this recipe is that no eggs are used. As such the cake does not contain any cholesterol.

KANDUNGAN NUTRIEN SETIAP SATU HIDANGAN / NUTRITIONAL CONTENT PER SERVING (25 g)

Kalori / Calorie	152 kcal
Lemak / Fat	7.5 g
Protein / Protein	6 g
Kolesterol / Cholesterol	0 mg
Kalsium / Calcium	47 mg
Zat besi / Iron	0.4 mg

KUIH - MUIH / CAKES

Kek Sponge

Kukus (Hidangan: 30 keping, 1 hidangan = 30 g)

Bahan-bahan

360 g (3 cawan) tepung gandum berserbuk penaik, diayakkan
300 g (1¹/₄ cawan) gula halus
8 biji telur besar
2 sudu teh esen vanila

Cara memasak

1. Pukul telur sebiji demi sebiji dalam mangkuk.
2. Tambahkan gula secara perlahan dan pukul hingga sebati dan kembang.
3. Ayakkan tepung gandum ke dalam adunan, kacau rata-rata.
4. Masukkan esen vanila.
5. Tuangkan adunan ke dalam acuan kek yang telah dilapik kertas minyak.
6. Kukuskan selama 20 – 30 minit sehingga kek masak apabila diuji dengan pencucuh kuih.

Steamed Sponge

Cake (Makes 30 pieces. 1 serving = 30 g)

Ingredients

360 g (3 cups) self-raising wheat flour, sifted
300 g (1¹/₄ cups) castor sugar
8 large eggs
2 tsps vanilla essence

Method

1. Beat eggs one at a time into a mixing bowl.
2. Slowly mix in sugar and beat until fluffy.
3. Sift wheat flour into the batter and mix well.
4. Add vanilla essence.
5. Pour batter into a cake mould lined with greaseproof paper.
6. Steam for 20 – 30 minutes. Insert skewer to test if cake is ready.

KANDUNGAN NUTRIEN SETIAP SATU HIDANGAN / NUTRITIONAL CONTENT PER SERVING (30 g)

Kalori / Calorie	103 kcal
Lemak / Fat	2 g
Protein / Protein	3 g
Kolesterol / Cholesterol	53 mg
Kalsium / Calcium	19 mg
Zat besi / Iron	0.6 mg



Kek Sponge Kukus
Steamed Sponge Cake



Kek Cokelat Tanpa Telur
Eggless Chocolate Cake

KUIH-MUIH / CAKES

Pengat Pisang

(Untuk 5 hidangan. 1 hidangan atau 1 mangkuk = 200 g)

Bahan-bahan

6 biji pisang raja atau abu
60 g (6 paras sudu makan) susu tepung skim, dibancuh dalam 200 ml
(1 cawan) air masak
80 g (8 paras sudu makan) gula merah
1 helai daun pandan
sedikit sagu biji, direndam dengan air panas

Cara memasak

1. Kupas dan potong pisang $\frac{3}{4}$ inci atau setebal yang dikehendaki.
2. Masukkan susu, pisang, gula dan daun pandan ke dalam periuk. Biarkan hingga mendidih sambil dikacau perlahan-lahan.
3. Masak sehingga pisang empuk.
4. Kuah hendaklah sentiasa dikacau perlahan untuk memastikan ia tidak menjadi berkeping-keping.
5. Hidang panas atau sejuk.

Banana Pengat

(Serves 5. 1 serving or 1 dessert bowl = 200 g)

Ingredients

6 raja or abu bananas (variants of banana)
60 g (6 level tbsps) skim milk, mixed with 200 ml (1 cup) warm water
80 g (8 level tbsps) brown sugar
1 screwpine leaf
Some sago, soaked in hot water

Method

1. Peel and slice bananas into $\frac{3}{4}$ inch or thicker, depending on preference.
2. Add skim milk, banana pieces, sugar and screwpine leaf in a saucepan. Stir continuously until mixture boils.
3. Simmer until banana pieces become soft.
4. The gravy has to be stirred continuously to ensure it does not become lumpy.
5. Serve hot or chilled.

Santan yang biasa digunakan telah diganti dengan susu skim; amaun gula dalam resipi yang diubahsuai ini juga telah dikurangkan.

Coconut milk which is normally used is replaced with skim milk; the amount of sugar in this modified recipe has also been reduced.

KANDUNGAN NUTRIEN SETIAP SATU HIDANGAN / NUTRITIONAL CONTENT PER SERVING (200 g)

Kalori / Calorie	189 kcal
Lemak / Fat	0.3 g
Protein / Protein	3.0 g
Kolesterol / Cholesterol	0 mg
Kalsium / Calcium	143 mg
Zat besi / Iron	0.7 mg



PEMANIS MULUT/DESSERTS

'Loh Hon Kor' dengan Kelapa Laut

(Hidangan untuk 10 cawan. 1 cawan = 200 ml)

Bahan-bahan

- 1/2 biji Lor Hon Kor (alfafa fruit), dibelah dua
- 300 g (3 biji) kelapa laut dihiris
- 200 g kundur (tong-kuah), dipotong kiub
- 25 g buah mata kucing kering
- 3 liter air
- 25 g (1 sudu makan) gula kasar
- 3 helai daun pandan, disimpul
- *10 biji kurma merah kering (opsional)

Cara memasak

1. Didihkan air dan rebus perlahan-lahan kundur, isi kelapa laut, buah Lor Hon Kor (opsional – biji kurma merah) dan daun pandan selama sejam.
2. Masukkan buah mata kucing kering dan gula. Renihkan lagi sehingga ramuan menjadi lembut.
3. Hidangkan panas atau sejuk dengan ais.

'Loh Hon Kor' with Sea Coconut

(Makes 10 cups. 1 cup = 200 ml)

Ingredients

- 1/2 alfalfa fruit (loh hon kor), halved
- 300 g (3) sea coconuts, sliced
- 200 g winter melon, cubed
- 25 g dried 'mata kucing' fruit
- 3 litre water
- 25 g (1 tbs) sugar
- 3 screwpine leaves, knotted
- *10 dried red dates (optional)

Method

1. Boil water. Add winter melon, sea coconuts, alfalfa fruit, red dates and screwpine leaves. Boil for an hour.
2. Add 'mata kucing' fruit and sugar. Boil until ingredients become soft.
3. Serve hot, or chilled with ice cubes.

Gula dalam resipi yang diubahsuai ini dikurangkan sehingga banya 10% dari resipi asal tetapi kelapa laut, kundur dan buah mata kucing kering ditambah sedikit.

The amount of sugar in this modified version has been reduced to 10% of the original recipe. The amount of sea coconut, winter melon and 'mata kucing' fruit has been increased.

KANDUNGAN NUTRIEN SETIAP SATU HIDANGAN / NUTRITIONAL CONTENT PER SERVING (200 ml)

Kalori / Calorie	63 kcal
Lemak / Fat	0.5 g
Protein / Protein	0.7 g
Kolesterol / Cholesterol	0 mg
Kalsium / Calcium	15 mg
Zat besi / Iron	0.6 mg



PEMANIS MULUT/DESSERTS

Payasam (Untuk 10 hidangan. 1 hidangan = 100 ml)

Bahan-bahan

60 g (2 cawan) vermicelli
8 g (2 paras sudu makan) sagu
200 ml (1 cawan) susu tanpa lemak
60 g (2 paras sudu makan) gula
70 biji (1/2 cawan) kismis
30 biji gajus
1000 ml (5 cawan) air
1 sudu kecil pewarna kuning
3 biji buah pelaga, ditumbuk untuk dibuat serbuk esen
sedikit garam

Cara memasak

1. Gorengkan vermicelli di dalam kualiti sehingga garing.
2. Goreng biji gajus dan kismis tanpa minyak dan diketepikan.
3. Didihkan susu dalam periuk dan masukkan vermicelli.
4. Tambahkan sagu dan kacau sehingga masak.
5. Tambahkan gula dan serbuk buah pelaga.
6. Masukkan pewarna dan garam.
7. Masukkan biji gajus dan kismis.
8. Masakan boleh dihidang sejuk atau panas.

Payasam (10 servings. 1 serving = 100 ml)

Ingredients

60 g (2 cups) vermicelli
8 g (2 level tbsps) sago
200 ml (1 cup) skim milk
60 g (2 level tbsps) sugar
70 (1/2 cup) raisins
30 cashew nuts
1000 ml (5 cups) water
1 tsp yellow colouring
3 cardamom seeds, pound into powder
salt to taste

Method

1. Fry vermicelli in a pan until crisp.
2. Lightly toast (without oil) cashew nuts and raisins. Set aside.
3. Boil milk in a saucepan and add vermicelli.
4. Add sago and stir until cooked.
5. Add sugar and cardamom powder.
6. Stir in colouring and add salt.
7. Add cashew nuts and raisins.
8. This dish may be served hot or chilled.

Minyak sapi yang digunakan dalam resipi tradisional telah digantikan dengan susu tanpa lemak. Dengan itu, kandungan lemak tepu telah dikurangkan.

Amaun susu penuh krim dan gula yang biasa digunakan juga telah dikurangkan.

Ghee that is used in the original recipe has been replaced with low fat milk. As such, saturated fat content is reduced.

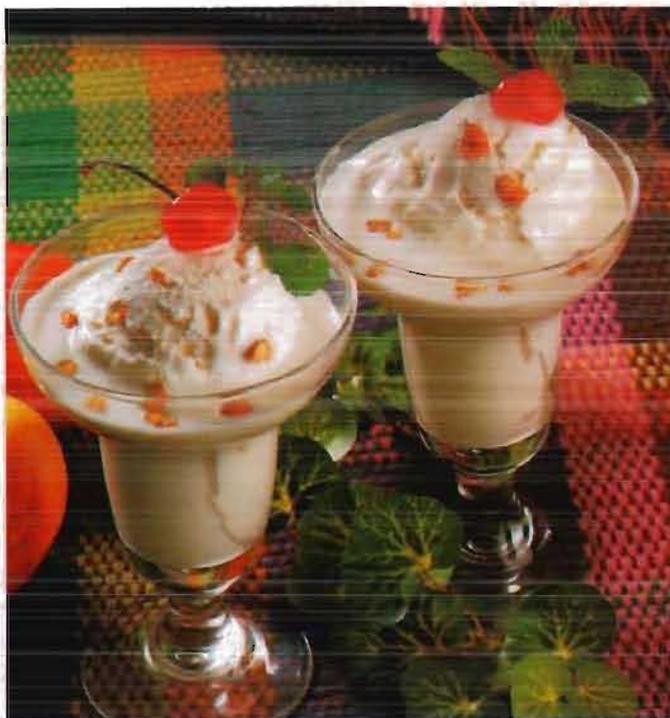
The amount of full cream milk and sugar that is normally used have also been reduced.

KANDUNGAN NUTRIEN SETIAP SATU HIDANGAN / NUTRITIONAL CONTENT PER SERVING (100 ml)

Kalori / Calorie	202 kcal
Lemak / Fat	4 g
Protein / Protein	8 g
Kolesterol / Cholesterol	0 mg
Kalsium / Calcium	311 mg
Zat besi / Iron	1.0 mg



PEMANIS MULUT/DESSERTS



Aiskrim Yogurt Perisa

Vanila (Untuk 6 hidangan)

Bahan-bahan

3 biji putih telur
450 g (3 tub) yogurt rendah lemak
40 g (4 sudu makan) gula kastor
5 ml (1 sudu teh) esen vanila

Cara memasak

1. Pukul telur hingga kembang. Masukkan 1 sudu besar gula, pukul hingga kembang dan berkilat. Campurkan yogurt dan esen vanila.

2. Kemudian tuangkan adunan ke dalam bekas pembeku. Bekukan selama 2 jam dan pukul adunan lagi hingga sebatu.
3. Ulang sehingga 3 kali dan bekukan. Simpan di dalam peti sejuk selama 15 minit sebelum dihidangkan.

Nota: Untuk aiskrim yogurt perisa kopi, tambahkan 2 sudu teh kopi segera yang dibancuh dengan 1 sudu teh air panas.

Untuk aiskrim yogurt perisa koko, tambahkan 2 sudu teh serbuk koko.

Vanilla Flavoured Yogurt Ice Cream (Serves 6)

Ingredients

3 egg whites
450 g (3 tubs) low fat yogurt
40 g (4 tbsps) castor sugar
5 ml (1 tsp) vanilla essence

Method

1. Beat egg whites until fluffy. Add 1 tbsp sugar, and beat until fluffy and glossy in colour. Add yogurt and vanilla essence.
2. Pour mixture into a container. Freeze for 2 hours. Remove from freezer, and beat mixture until it is well-blended.
3. Repeat this procedure thrice, and freeze. Refrigerate for 15 minutes before serving.

Note: To make coffee flavoured yogurt ice cream, use a mixture of 2 tsp instant coffee added to 1 tsp hot water.

To make cocoa flavoured yogurt ice cream, use 2 tsp of cocoa powder.

Yogurt biasa telah digantikan dengan jenis rendah lemak dan gula dikurangkan.

Normal yogurt is replaced with low fat yogurt, and the amount of sugar has been reduced.

KANDUNGAN NUTRIEN SETIAP SATU HIDANGAN / NUTRITIONAL CONTENT PER SERVING

Kalori / Calorie	83 kcal
Lemak / Fat	1 g
Protein / Protein	6 g
Kolesterol / Cholesterol	5 mg
Kalsium / Calcium	138 mg
Zat besi / Iron	0.1 mg

PEMANIS MULUT/DESSERTS

Cendol (Untuk 4 hidangan. 1 hidangan = 125 g)

Bahan-bahan

50 g ($\frac{1}{3}$ cawan) susu tepung skim } di bancuh
300 ml ($\frac{1}{2}$ cawan) air masak } bersama
100 ml santan pekat
30 g (3 sudu makan) gula merah, dimasak dalam 100 ml air
1 helai daun pandan
200 g (10 sudu makan) cendol pandan
100 g (4 sudu makan) jagung dalam tin
100 g (4 sudu makan) kacang merah, telah dimasak
kiub ais secukupnya

Cara persediaan

1. Didih campuran gula merah dan air bersama daun pandan.
2. Campurkan semua bahan.
3. Hidangkan dengan kiub ais.

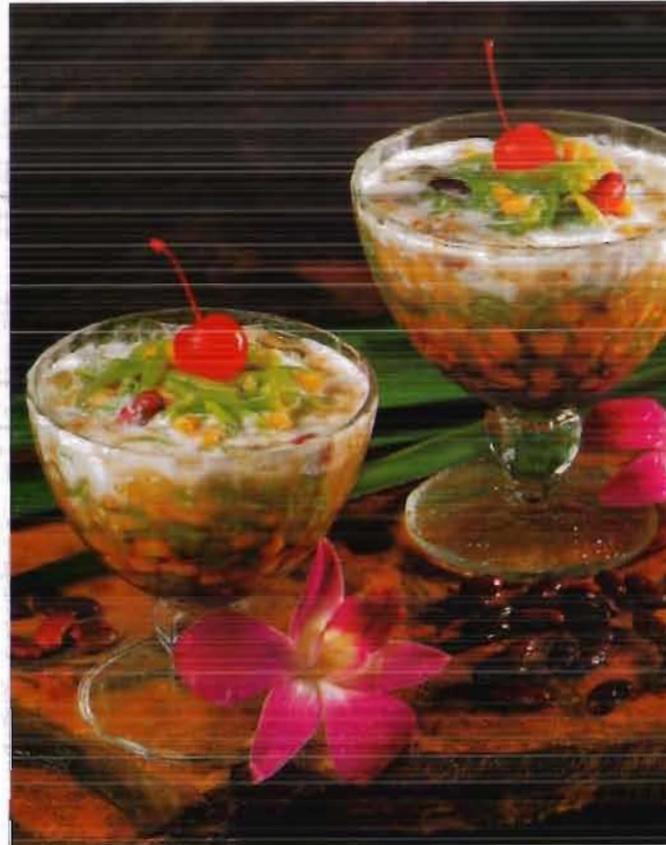
Cendol (4 servings. 1 serving = 125 g)

Ingredients

50 g ($\frac{1}{3}$ cup) skim milk powder } mixed
300 ml ($\frac{1}{2}$ cups) warm water }
100 ml thick coconut milk
30 g (3 tbsps) brown sugar, cooked with 100 ml water
1 screwpine leaf
200 g (10 tbsps) screwpine flavoured cendol
100 g (4 tbsps) canned corn
100 g (4 tbsps) cooked red beans
ice cubes

Method

1. Boil brown sugar and water with screwpine leaf.
2. Add all ingredients.
3. Serve with ice cubes.



*Santan dikurangkan
sebingga $\frac{1}{4}$ daripada
resipi asal.*

*Kacang merah
ditambahkan untuk
menambahkan
kandungan seratnya.*

*Coconut milk is reduced
to $\frac{1}{4}$ of the original
recipe.*

*Red bean is added to
increase fibre content.*

KANDUNGAN NUTRIEN SETIAP SATU HIDANGAN / NUTRITIONAL CONTENT PER SERVING (125 g)

Kalori / Calorie	247 kcal
Lemak / Fat	8 g
Protein / Protein	7 g
Kolesterol / Cholesterol	0 mg
Kalsium / Calcium	237 mg
Zat besi / Iron	4.7 mg

Drinks

Minuman

Resipi sumbangan Jabatan Pertanian Malaysia dan
Rabirah Awang, Kamaliah Hashim
Institut Jantung Negara
Mary Easaw, Mastari Mohamad,
Nik Hasanah Ismail



KANDUNGAN

- 'Milk Shake' Pisang
- Punch Buah-buahan Perdana
- Jus Tropika
- Jus Pegaga
- Jus Nenas Tembikai, Jus Kelapa Madu

'Milk Shake' Pisang (Untuk 5 hidangan)

Bahan-bahan

- 80 g (2 biji) pisang emas
- 400 ml (2 cawan) susu tanpa lemak, disejukkan (*chilled*)
- 100 ml ($\frac{1}{2}$ cawan) susu cair, disejukkan (*chilled*)
- $\frac{1}{4}$ sudu teh serbuk kayu manis
- 1 sudu makan madu
- 200 ml (1 cawan) air sejuk

Cara penyediaan

1. Masukkan pisang, susu tanpa lemak, susu cair, serbuk kayu manis dan madu ke dalam pengisar (*blender*).
2. Hidangkan sejuk.

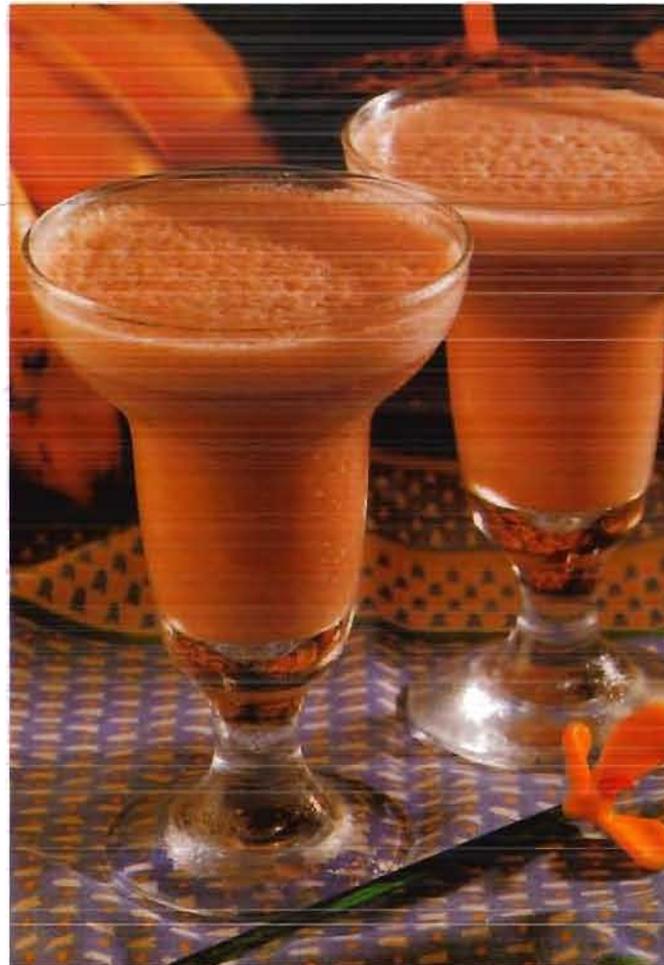
Banana Milk Shake (Serves 5)

Ingredients

- 80 g (2) 'emas' bananas
- 400 ml (2 cups) non-fat milk, chilled
- 100 ml ($\frac{1}{2}$ cup) diluted milk, chilled
- $\frac{1}{4}$ tsp cinnamon powder
- 1 tbsp honey
- 200 ml (1 cup) ice water

Method

1. Blend bananas, non fat milk, diluted milk, cinnamon powder and honey.
2. Serve chilled.



Minuman ini tinggi kandungan zat kalsium dan kalium.

Perlu disejukkan sebelum dibidangkan.

This drink is high in calcium and potassium.

Chill first before serving.

KANDUNGAN NUTRIEN SETIAP
SATU HIDANGAN / NUTRITIONAL
CONTENT PER SERVING (200 ml)

Kalori / Calorie	85 kcal
Vitamin C / Vitamin C	2.8 mg

Punch Buah-buahan

Perdana (Untuk 5 hidangan)

Bahan-bahan

- 300 g (2 potong) tembikai
- 250 g (2 potong) betik
- 160 g (3 potong) nenas
- 250 g (2 potong) tembikai susu
- 2 sudu makan jus limau nipis
- 320 g (2 biji) oren
- 20 g (2 sudu makan) gula
- 600 ml (3 cawan) air masak

Cara penyediaan

1. Tembikai, betik, tembikai susu dan nenas dipotong dadu.
2. Buah oren diperah dan diambil airnya.
3. Masukkan bahan-bahan di atas ke dalam mangkuk kaca yang besar ('punch bowl').
4. Masukkan jus limau nipis.
5. Tambah gula yang telah dilarutkan dalam $\frac{1}{2}$ cawan air dan 600 ml (3 cawan) air masak sejuk serta kacau.
6. Hidangkan dengan ketufan ais dan hirisan buah oren.

Mixed Fruit Punch (Serves 5)

Ingredients

- 300 g (2 slices) watermelon
- 250 g (2 slices) papaya
- 160 g (3 slices) pineapple
- 250 g (2 slices) honeydew
- 2 tbsps lime juice
- 320 g (2) oranges
- 20 g (2 tbsps) sugar
- 600 ml (3 cups) cool boiled water

Method

1. Cube watermelon, papaya, honeydew and pineapple.
2. Extract juice from orange.
3. Place all ingredients in a punch bowl.
4. Add lime (limau nipis) juice.
5. Add sugar that is dissolved in $\frac{1}{2}$ cup water and 600 ml (3 cups) cool boiled water into the punch bowl and stir.
6. Serve with ice cubes and orange slices.

Minuman ini tinggi kandungan berbagai jenis vitamin dan zat galian.

Penggunaan gula dikurangkan dalam resipi ini.

This drink is high in various vitamin and mineral content.

The amount of sugar has been reduced in this recipe.

KANDUNGAN NUTRIEN SETIAP
SATU HIDANGAN / NUTRITIONAL
CONTENT PER SERVING (200 ml)

Kalori / Calorie	94 kcal
Vitamin C / Vitamin C	74.0 mg

Punch Buah-buahan Perdana
Mixed Fruit Punch

Jus Tropika
Tropical Juice



Jus Tropika (Untuk 5 hidangan)

Bahan-bahan

- 1 kg (1 biji) nenas cukup masak
- 260 g (2 biji) oren
- 1 kg (1 biji) betik cukup masak
- 50 g gula dalam 50 ml (1/4 cawan) air
- 300 ml (1 1/2 cawan) air masak

Cara penyediaan

1. Semua buah dikupas, dicincang dan dikisar bersama air masak dan air gula selama 1 minit. Tapiskan sebahagian daripada jus untuk diambil airnya manakala selebihnya tidak perlu ditapis untuk mendapatkan sedikit isi buah-buahan yang dikisar.
2. Masukkan ketulan ais.

Resipi ini menghasilkan 1 liter (5 cawan).

Tropical Juice (Serves 5)

Ingredients

- 1 kg (1) ripe pineapple
- 260 g (2) oranges
- 1 kg (1) ripe papaya
- 50 g sugar added to 50 ml (1/4 cup) water
- 300 ml (1 1/2 cups) cool boiled water

Method

1. Peel, slice and blend fruits with boiled water and sugar solution for 1 minute. Sieve half of the mixture to extract juice, then combine with the other half.
2. To serve, add ice cubes.

This recipe makes 1 litre (5 cups).

Hanya sebahagian jus ditapis untuk menambah kandungan serat dalam resipi ini.

Untuk mengurangkan kandungan kalori, gula perlu dikurangkan.

Only half of the juice is sieved to increase fibre.

To lower calories, sugar amount is reduced.

KANDUNGAN NUTRIEN SETIAP
SATU HIDANGAN / NUTRITIONAL
CONTENT PER SERVING (200 ml)

Kalori / Calorie	182 kcal
Vitamin C / Vitamin C	167 mg

MINUMAN / DRINKS

Jus Pegaga (Untuk 5 hidangan)

Bahan-bahan

150 g pegaga
50 g gula perang
1000 ml (5 cawan) air masak
ketulan ais

Cara penyediaan

1. Air dimasak bersama gula perang. Sejukkan.
2. Daun pegaga dibasuh bersih bersama akar sekali. Kisar dengan air gula selama 2 minit. Tapiskan untuk mendapatkan jusnya.
3. Masukkan ketulan ais.

Resipi ini menghasilkan 1 liter (5 cawan)

Pegaga Juice (Serves 5)

Ingredients

150 g pegaga
50 g brown sugar
1000 ml (5 cups) cool boiled water
ice cubes

Method

1. Boil water with brown sugar. Cool.
2. Clean pegaga and retain root. Blend with sugar solution for 2 minutes. Sieve for juice.
3. Serve with ice cubes.

This recipe makes 1 litre (5 cups).



Kegunaan gula dibadkan kepada minima sabaja untuk menghasil minuman yang rendah kalori.

The usage of sugar is minimal for a drink that is low in calories.

KANDUNGAN NUTRIEN SETIAP SATU HIDANGAN / NUTRITIONAL CONTENT PER SERVING (250 ml)

Kalori / Calorie	23 kcal
Vitamin C / Vitamin C	7.3 mg

Jus Nenas

Tembikai (Untuk 5 hidangan)

Bahan-bahan

- 1 kg (1 biji) nenas cukup masak
- 1 kg (1 biji) tembikai
- 100 g (2 biji) limau nipis
- 300 ml (1 1/2 cawan) air masak

Cara penyediaan

1. Isi tembikai dan nenas dikisar bersama air masak selama 1 1/2 minit. Tapiskan sebahagian daripada jus untuk diambil airnya manakala selebihnya tidak perlu ditapis.
2. Limau nipis dipotong dua dan diperah untuk diambil airnya. Satukan bahan-bahan di atas.
3. Masukkan ketulan ais.

Resipi ini menghasilkan 1 liter (5 cawan)

Jus Kelapa Madu (Untuk 2 hidangan)

Bahan-bahan

- 300 g (1 biji) isi kelapa muda (tidak terlampau lembut atau keras)
- 400 ml (2 cawan) air kelapa muda
- 11 g (1 sudu makan) susu sejat
- 40 g (2 sudu makan) madu
- ketulan ais secukupnya

Cara penyediaan

1. Kisar isi kelapa, air kelapa, susu sejat dan madu selama 2 minit.
2. Masukkan ketulan ais.

Resipi ini menghasilkan 500 ml (2 cawan).

Pineapple Watermelon

Juice (Serves 5)

Ingredients

- 1 kg (1) ripe pineapple
- 1 kg (1) watermelon
- 100 g (2) limes (limau nipis)
- 300 ml (1 1/2 cups) cool boiled water

Method

1. Blend pineapple and watermelon flesh with water for 1 1/2 minutes. Sieve half of the mixture for juice, then combine with the other half.
2. Halve limes and extract juice. Add to mixture and mix well.
3. Serve with ice cubes.

This recipe makes 1 litre (5 cups).

Honey Coconut Juice (Serves 2)

Ingredients

- 300 g (1) young coconut flesh (neither too soft nor hard)
- 400 ml (2 cups) young coconut water
- 11 g (1 tbsps) evaporated milk
- 40 g (2 tbsps) honey
- ice cubes

Method

1. Blend coconut flesh, coconut water, evaporated milk and honey for 2 minutes.
2. Add ice cubes and serve.

This recipe makes 500 ml (2 cups).

Gula tidak digunakan untuk mengurangkan kandungan kalori.

Hanya sebahagian jus ditapis untuk menambah kandungan serat dalam resipi ini.

Sugar is not used in order to reduce calories.

Only half of the blended mixture is sieved to provide additional fibre.

KANDUNGAN NUTRIEN SETIAP SATU HIDANGAN / NUTRITIONAL CONTENT PER SERVING (200 ml)

Kalori / Calorie	93 kcal
Vitamin C / Vitamin C	28.8 mg

KANDUNGAN NUTRIEN SETIAP SATU HIDANGAN / NUTRITIONAL CONTENT PER SERVING (250 ml)

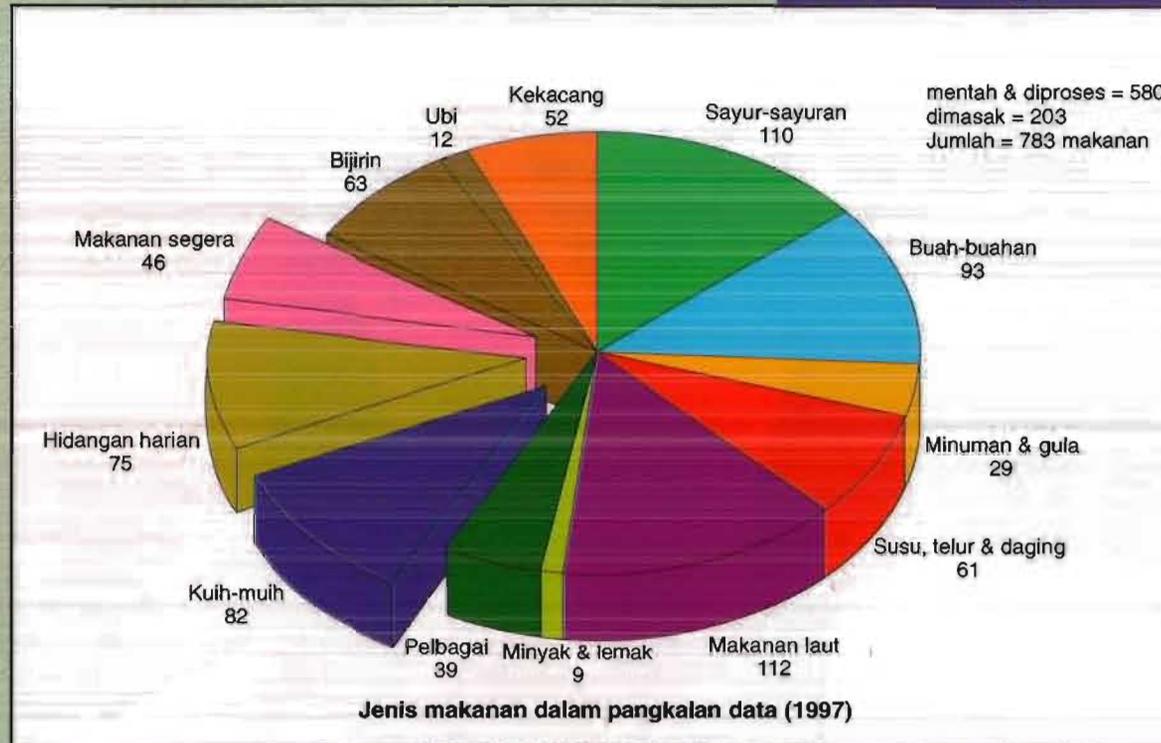
Kalori / Calorie	120 kcal
Vitamin C / Vitamin C	17.0 mg

Jus Kelapa Madu
Honey Coconut Juice



Jus Nenas Tembikai
Pineapple Watermelon Juice





Carta Kandungan Zat Dalam Makanan

Nutritional content charts of foods

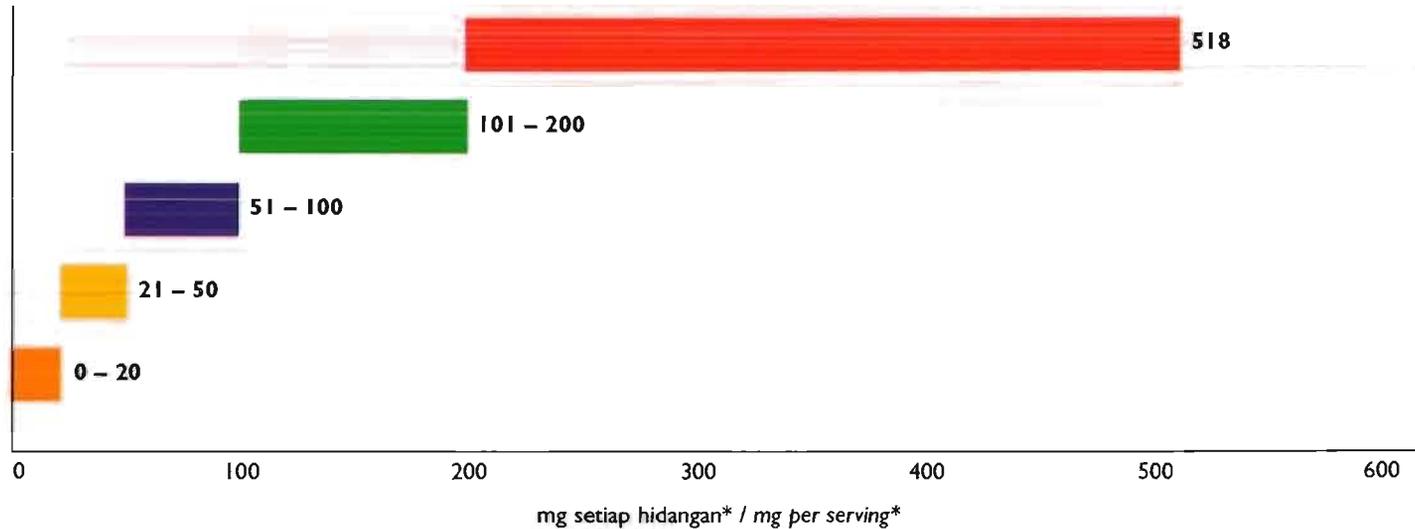
Sumbangan Institut Penyelidikan Perubatan

Tee E Siong

Khor Swan Choo

Kandungan kolesterol dalam makanan yang dimasak

Cholesterol content of cooked food



Mi goreng India
Indian fried mee

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

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

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

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

Sumber/Source:

Tee ES, Ng TKW & Chong YH (1979).

Cholesterol content and fatty acid composition of some Malaysian foods.

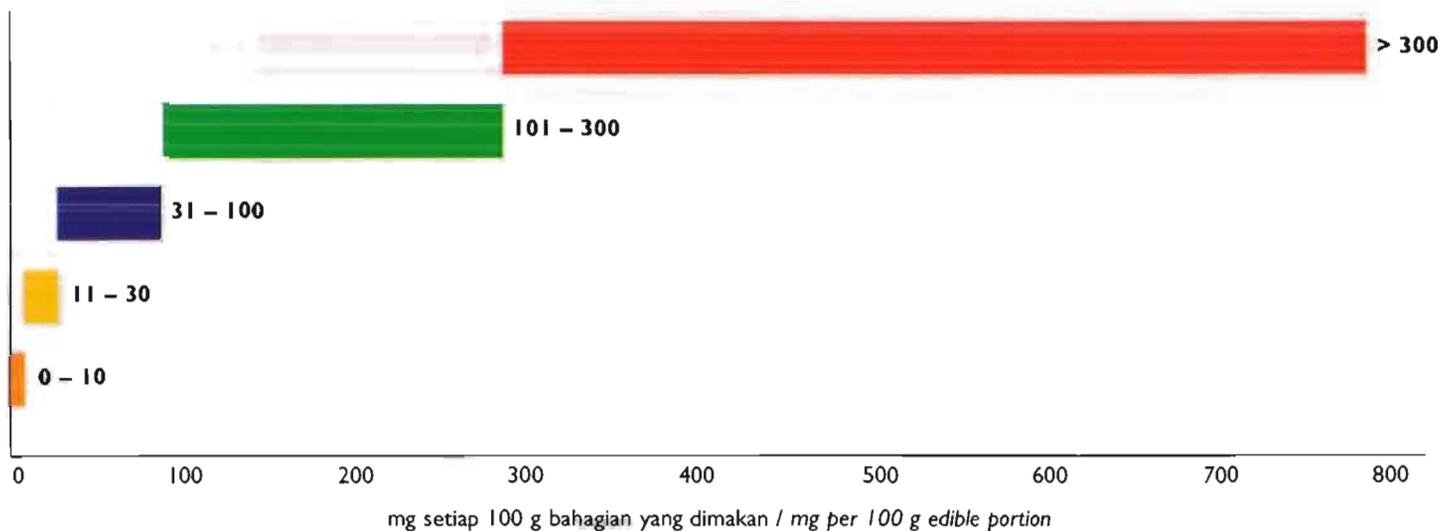
Med J Mal 33:334-336.

*Berat setiap hidangan diberikan dalam jadual yang berikutan

*Weight of each serving is listed in the following table

Kandungan kolesterol dalam makanan mentah

Cholesterol content in raw food



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

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

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

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

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

Sumber/Source:

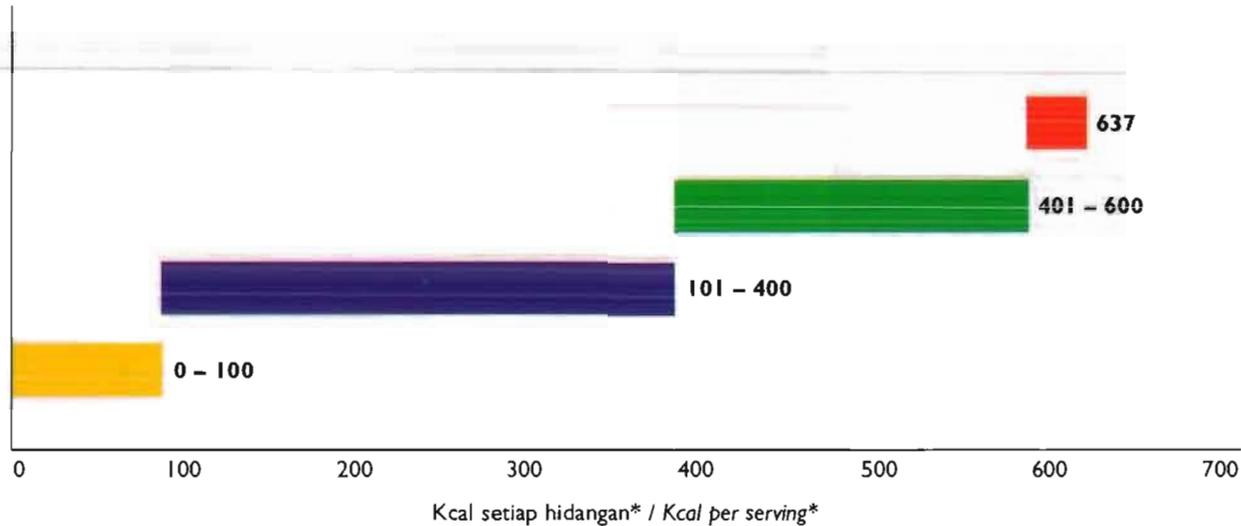
Tee ES, Ng TKW & Chong YH (1979).

Cholesterol content and fatty acid composition of some Malaysian foods.

Med J Mal 33:334-336.

Kandungan kalori bagi makanan terpilih

Calorie content of selected dishes and meals



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

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

Yellow Idlii/Putu mayam
Idlii/Putu mayam

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

Sumber/Source:

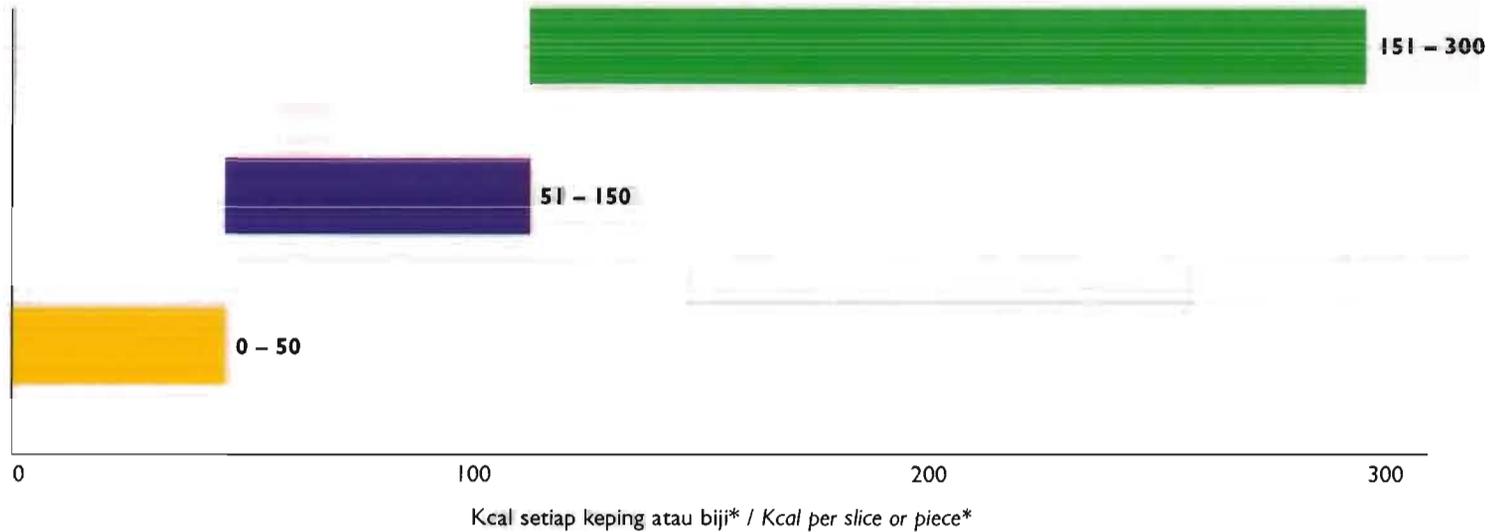
Tee ES, Mohd Ismail N, Mohd Nasir A, Khatijah I (1997).

Komposisi Zat Dalam Makanan Malaysia./ Nutrient Composition of Malaysian Foods
Institute for Medical Research.

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

Kandungan kalori kuih tradisional: berasaskan tepung gandum

Calorie content of traditional kuih: wheat flour-based



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

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

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

Sumber/Source:

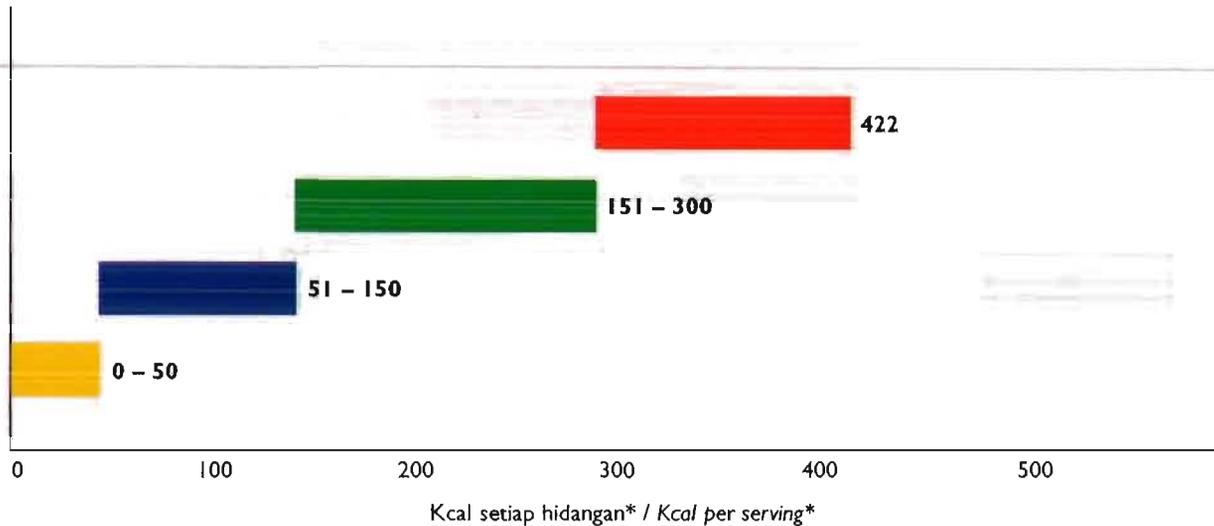
Tee ES, Mohd Ismail N, Mohd Nasir A, Khatijah I (1997)

Komposisi Zat Dalam Makanan Malaysia./ Nutrient Composition of Malaysian Foods
Institute for Medical Research

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

Kandungan kalori kuih tradisional: berasaskan nasi dan tepung beras

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



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

Blue Tapai pulut/Kuih lapis/Kuih lompong/
Rempeyek/Kuih bakul/Dodol/Wajik
Tapai pulut/Kuih lapis/Kuih lompong/
Rempeyek/Kuih bakul/Dodol/Wajik

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

Green Tepung bungkus/Bidaran/Kuih bom/Kuih sri muka/Bingka tepung beras/Pulut panggang/Kuih koci/Kuih kasui
Tepung bungkus/Bidaran/Kuih bom/Kuih sri muka/Bingka tepung beras/Pulut panggang/
Kuih koci/Kuih kasui

Sumber:

Tee ES, Mohd Ismail N, Mohd Nasir A, Khatijah I (1997)

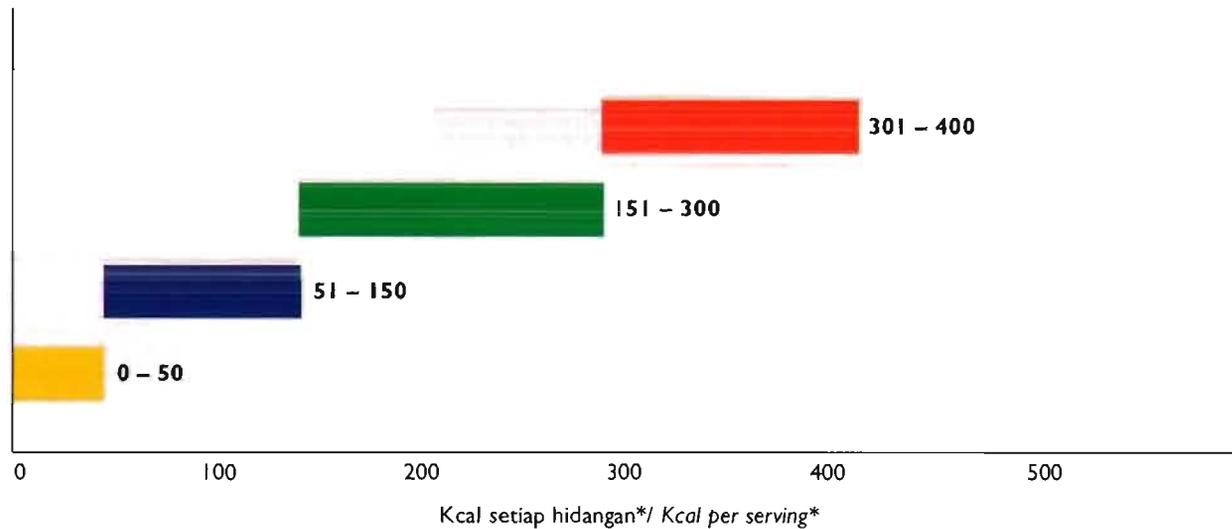
Komposisi Zat Dalam Makanan Malaysia./ Nutrient composition of Malaysian Foods
Institute for Medical Research

*Berat setiap hidangan diberikan dalam jadual yang berikutan

*Weight of each serving is listed in the following table

Kandungan kalori kuih tradisional lain

Calorie content of other traditional kuih



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

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

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

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

Sumber/Source:

Tee ES, Mohd Ismail N, Mohd Nasir A, Khatijah I (1997)

Komposisi Zat Dalam Makanan Malaysia./ Nutrient composition of Malaysian Foods
Institute for Medical Research

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

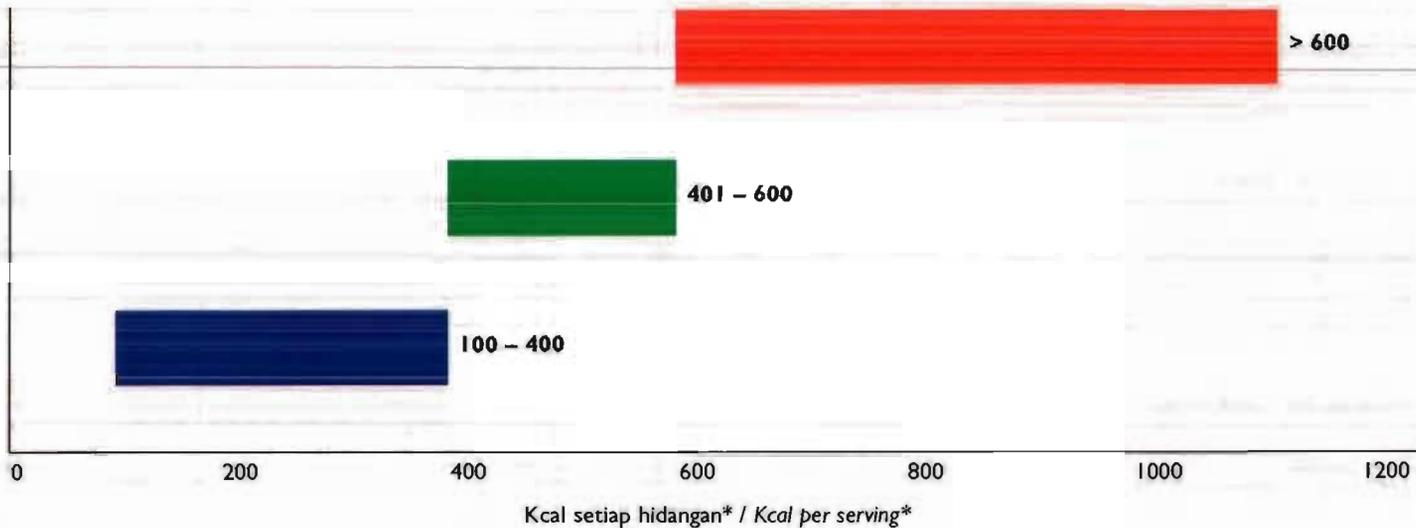
Berat hidangan kuih tradisional lain mengikut kandungan kalori

Serving size of other traditional kuih according to calorie content

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

Kandungan kalori dalam makanan segera

Calorie content of franchised 'fast foods'



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

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

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

Sumber/Source:

Tee ES, Mohd Ismail N, Mohd Nasir A, Khatijah I (1997)

Komposisi Zat Dalam Makanan Malaysia. / Nutrient composition of Malaysian Foods
Institute for Medical Research

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

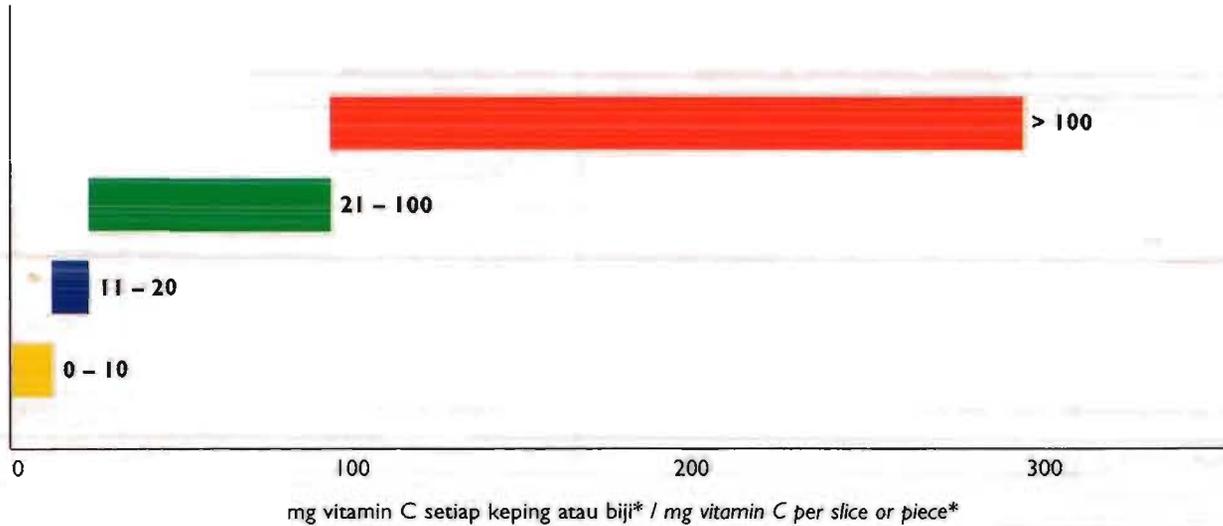
Berat hidangan makanan segera mengikut kategori kandungan kalori

Serving size of franchised 'fast food' according to calorie content

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

Kandungan vitamin C dalam buah-buahan

Vitamin C content in fruits



mg vitamin C setiap keping atau biji* / mg vitamin C per slice or piece*

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

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

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

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

Sumber/Source:

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

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

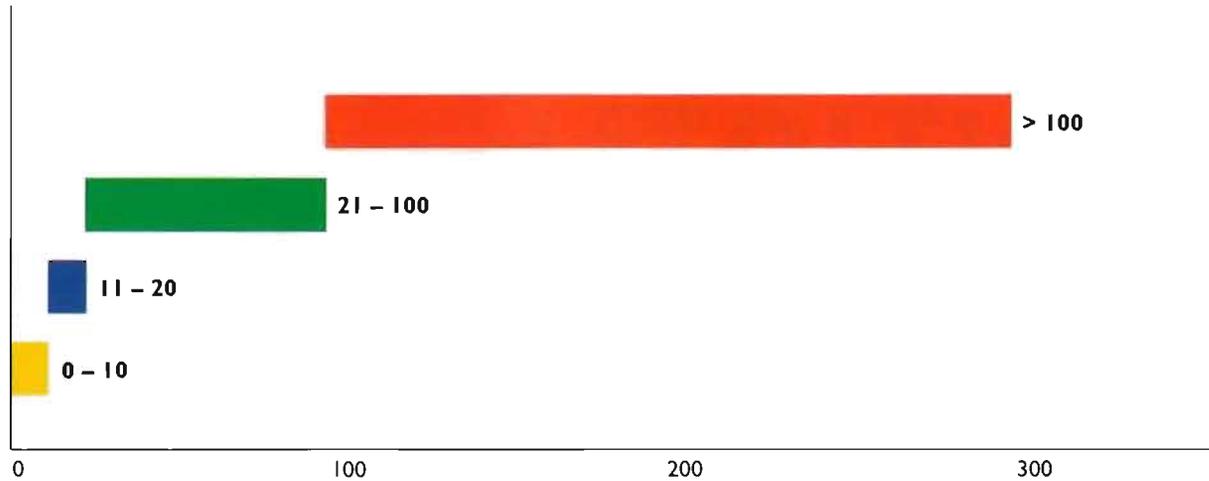
Berat hidangan buah-buahan mengikut kandungan vitamin C

Vitamin C content according to weight of fruits

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

Kandungan vitamin A dalam sayur-sayuran

Sources of vitamin A in vegetables



ug retinol equivalent setiap 100 g bahagian yang dimakan/ug retinol equivalent in 100 g edible portion

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

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

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

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

Sumber/Source:

Tee ES & Lim CL (1991).

Carotenoid composition and content of Malaysian vegetables and fruits by the AOAC and HPLC methods.

Food Chemistry H: 309-339

Resipi Sihat, Pilihan Bijak

HEALTHFUL RECIPES, THE WISE CHOICE

Jilid 1 / Vol 1

Satu-satunya usaha yang unik untuk menggalakkan amalan pemakanan sihat di kalangan masyarakat.

- 58 resipi sihat untuk masakan popular berbilang kaum di Malaysia
- Diubahsuai dan diuji oleh pakar-pakar diet dan pemakanan terkemuka
- Menggunakan cara penyediaan sihat berbanding dengan cara traditional
- Menggunakan bahan-bahan yang dipilih secara teliti untuk menjamin khasiat dan kelazatan
- Mengandungi carta nutrien bagi setiap resipi
- Mengandungi carta-carta dan hasil penyelidikan kandungan zat dalam makanan

A unique effort to promote healthy eating habits in the community.

- *58 healthful recipes of multiracial Malaysian favourites*
- *Specially modified and kitchen-tested by well-respected dietitians and nutritionists*
- *Healthful adaptations of traditional preparation method*
- *Carefully selected ingredients for good health and good taste*
- *Includes table of nutritional information for every recipe*
- *Includes charts and findings on nutritional content in food*



ISBN 983-9417-24-X