



HIDANGAN MESRA GINJAL

Keseimbangan Nutrien & Rasa



Buku resipi yang disusun oleh:



Persatuan Dietitian Malaysia

 Join

Group Rawat Buah Pinggang

HIDANGAN MESRA GINJAL

Keseimbangan Nutrien & Rasa

Supported By:

Baxter

PENYUNTING

WINNIE CHEE SIEW SWEE *PhD, MSc, BSc (Hons) Dietetics*

TEONG LEE FANG *BSc Dietetics*

ZULFITRI AZUAN MAT DAUD *PhD, RD (USA)*

NG KAR FOO *BSc. (Hons) Nutrition & Dietetics*

Buku resipi yang disusun oleh:



Persatuan Dietitian Malaysia

PENYUMBANG

Aishah Zafirah binti Abdul A'zim
Pakar Diet
Universiti Putra Malaysia

Foong Pui Hing
Ketua Pakar Diet
National Heart Institute

Kelly Num Sze Fang
Pakar Diet / Pensyarah
International Medical University

Georgen Thye Choong Jean
Pakar Diet
Holmusk

Kanimolli Arasu
Pakar Diet / Pensyarah
International Medical University

Haslina binti Rameli
Pakar Diet
Universiti Putra Malaysia

Muhammad Ariff bin Abd Rahman
Pakar Diet
Universiti Putra Malaysia

Norhaishah binti Harun
Pakar Diet
International Islamic University Malaysia

Nur Khairiyah binti Hendry Muslim
Pakar Diet
International Islamic University Malaysia

Poon Jun Shu
Pakar Diet
Idealite Wholesome Dining Chain

Sim Ying Yuan
Pakar Diet
Universiti Putra Malaysia

Siti Nurhana Abd Wahid
Pakar Diet
International Medical University

Soh Pheh Huang
Pakar Diet
International Medical University

Teoh Wei Jie
Pakar Diet
SATS Food Services Pte Ltd (Sg)

Trishna Nair Prem Kumar
Pakar Diet
International Medical University

PENTERJEMAH BAHASA MELAYU

Nurul Huda Razalli PhD, RDN
Abdul Rahman Bin Mohamed BSc (Hons)
Dietetics with Nutrition

KATA ALU-ALUAN PERSATUAN DIETITIAN MALAYSIA

Persatuan Dietitian Malaysia (MDA) amat berbesar hati kerana berpeluang untuk bekerjasama dengan Baxter Healthcare (Malaysia) Sdn Bhd dalam penerbitan buku resipi ini yang ditujukan khusus untuk pesakit dialisis. Kami ingin menyampaikan ucapan penghargaan kepada pakar-pakar diet MDA yang telah sudi menghasilkan koleksi resipi yang sesuai bagi individu yang sedang menjalani dialisis. Pakar diet adalah professional kesihatan yang berkelayakan untuk memberikan khidmat nasihat kepada individudan populasi tertentu bagi tujuan pencegahan dan pengurusan penyakit.

Kami berharap agar buku ini dapat memberi ilham kepada anda untuk mencuba pelbagai resipi baharu yang enak, berkhasiat dan sesuai bagi keperluan pesakit dialisis. Selamat Menjamu Selera!

Selamat Menjamu Selera!

Prof. Winnie Chee
PhD, MSc, BSc (Hons) Dietetics
Presiden (2017-2019)
Persatuan Dietitian Malaysia

Supported By:

Baxter

PEMAKANAN SEIMBANG UNTUK PESAKIT DIALISIS

*Artikel disumbangkan oleh
Teong Lee Fang,
Winnie Chee &
Zulfitri Azuan Mat Daud*

Buah pinggang adalah organ yang penting untuk menyingkirkan produk buangan dan cecair berlebihan daripada badan. Sekiranya buah pinggang gagal berfungsi dan anda perlu menjalani dialisis, sama ada dialisis peritoneum (PD) mahupun hemodialisis (HD), penjagaan pemakanan adalah aspek yang perlu dititikberatkan dalam rawatan supaya anda dapat meneruskan aktiviti harian dengan sebaik mungkin. Setiap individu mempunyai keperluan nutrien yang berbeza, oleh itu anda perlu mendapatkan nasihat dan bimbingan daripada pakar diet bagi membantu anda mengatur pelan pemakanan yang khusus untuk diri anda. Di sini, kami menyediakan beberapa fakta asas tentang pemakanan yang sesuai ketika menjalani dialisis.

1. Kalori

Tenaga diukur dalam unit kalori. Kalori yang secukupnya diperlukan supaya badan anda dapat berfungsi dengan baik di samping mencegah masalah kekurangan nutrisi. Badan memperoleh tenaga daripada protein, karbohidrat dan lemak dalam makanan. Jumlah kalori yang anda perlukan bergantung pada umur, jantina, saiz badan dan tahap aktiviti seseorang. Anda juga mungkin perlu melaaskan jumlah kalori berdasarkan sasaran berat badan anda. Sesetengah individu perlu mengurangkan jumlah kalori yang mereka ambil manakala individu yang lain pula mungkin perlu mengambil lebih banyak kalori. Anda dinasihatkan supaya berunding dengan pakar diet atau profesional penjagaan kesihatan untuk membantu anda menetapkan jumlah kalori yang anda perlukan. Bagi pesakit yang menjalani PD, kalori juga diperoleh daripada larutan dialisis yang mengandungi dekstrosa (sejenis gula). Oleh itu, pesakit perlu melaaskan kalori yang mereka peroleh daripada makanan supaya jumlah kalori harian tidak melebihi syor yang telah ditetapkan.

2. Protein

Kebanyakan pesakit dialisis memerlukan lebih banyak protein. Protein berperanan untuk mengekalkan tekanan osmotik dalam darah, menghentikan pendarahan, melawan jangkitan, mempercepatkan pemulihan akibat kecederaan dan mengekalkan fungsi tisu badan. Semasa

dialisis, sejumlah protein akan hilang dan ia perlu digantikan dengan pengambilan makanan tinggi protein yang secukupnya seperti ikan, ayam, daging tanpa lemak, kacang soya dan telur.

3. Natrium

Pesakit dialisis dinasihatkan supaya mengurangkan pengambilan natrium, iaitu tidak lebih daripada 2,000 mg sehari (lebih kurang 1 sudu kecil garam). Natrium boleh menyebabkan dahaga, bengkak, sesak nafas, tekanan darah tinggi dan kegagalan jantung. Natrium wujud secara semula jadi dalam makanan, namun ia sering ditambah dalam masakan atau digunakan sebagai bahan pengawet dalam makanan berproses atau makanan dalam tin.

Tip:

- Gunakan herba segar, jus lemon atau rempah- ratus untuk menambah rasa makanan bagi menggantikan penggunaan garam atau sos;
- Kurangkan pengambilan makanan diasinkan atau dijeruk, daging terproses, makanan dalam tin dan makanan dalam paket yang siap dimakan.
- Gunakan lebih banyak bahan-bahan segar dalam penyediaan makanan dan kurangkan makanan di luar.

4. Fosforus

Fosforus adalah mineral yang terdapat dalam kebanyakan jenis makanan. Ia bertindak bersama-sama dengan kalsium dan vitamin D untuk menyihatkan tulang. Sekiranya buah pinggang anda tidak berfungsi dengan baik, tahap fosforus akan meningkat dalam darah dan ini berpotensi mengakibatkan masalah tulang dan jantung yang serius, pengerasan tisu dan kegatalan kulit. Dialisis hanya berkesan untuk menyingkirkan fosforus dalam kuantiti yang terhad daripada badan. Kandungan fosforus adalah lebih tinggi dalam daging terproses, coklat, makanan berdasarkan koko, bijirin penuh, kacang dan minuman ringan berwarna gelap. Pesakit dialisis perlu mengambil ubat pengikat fosfat bersama makanan untuk mengurangkan penyerapan fosforus oleh badan. Anda juga dinasihatkan supaya mengurangkan

pengambilan makanan berproses yang mengandungi fosforus sebagai pengawet kerana ia boleh diserap dengan mudah ke dalam badan, seterusnya meningkatkan tahap fosforus dalam darah.

5. Kalium

Kalium diperlukan untuk mengekalkan fungsi otot, saraf dan jantung anda. Sekiranya buah pinggang tidak berfungsi dengan sempurna, kalium tidak dapat disingkirkan melalui air kencing hingga menyebabkan tahap kalium meningkat dalam darah. Keadaan ini berbahaya kerana ia boleh mengakibatkan degupan jantung yang tidak tetap atau jantung berhenti berdegup. Kebanyakannya biasanya mengandungi kalium dalam jumlah yang sedikit, namun sesetengah makanan tertentu mengandungi tahap kalium yang lebih tinggi. Bagi pesakit dialisis peritoneum, anda biasanya tidak perlu membataskan pengambilan kalium. Walau bagaimanapun, ia penting bagi pesakit hemodialisis untuk memantau tahap kalium dalam darah mereka. Sekiranya tahap kalium dalam darah sering mencatatkan bacaan yang tinggi; anda dinasihatkan supaya membataskan pengambilan makanan yang kaya dengan kalium.

6. Cecair

Pesakit dialisis biasanya kurang membuang kencing. Keadaan ini akan meningkatkan tahap cecair dalam badan, seterusnya memberi tekanan yang berlebihan pada jantung dan paru-paru pesakit. Pesakit dialisis juga sering mengalami masalah mulut kering dan dahaga. Namun, terlalu banyak cecair dalam badan boleh mengakibatkan tekanan darah tinggi, bengkak dan kegagalan jantung. Cecair berlebihan juga mungkin terkumpul di sekeliling paru-paru dan menyukarkan pernafasan. Pesakit dialisis hendaklah mengawal keinginan untuk mengambil cecair yang banyak, malah mereka perlu memantau jumlah cecair yang dibenarkan daripada pelbagai sumber seperti air minuman, air untuk pengambilan ubat, sup, ais krim, kiub ais dan sebagainya.

Penafian: Buku ini tidak bertujuan untuk menggantikan nasi-hat perubatan daripada doktor atau pakar kesihatan anda. Sekiranya terdapat sebarang keraguan, sila dapatkan nasihat doktor atau pakar dietitian anda. Malaysian Dietitians' Association (MDA) tidak bertanggungjawab atas sebarang isu dengan penggunaan buku ini.

MDA tidak mengendorangkan mana-mana produk dan tidak bertanggungjawab berkenaan apa-apa pernyataan dalam iklan. Harta intelektual ini dimiliki oleh MDA. Percetakan buku ini perlu mendapat kebenaran daripada MDA.

Diterbitkan oleh:

Persatuan Dietitian Malaysia 1-4B, Incubator 1,
Technology Park Malaysia, Bukit Jalil, 57000 Kuala Lumpur.

Laman Sesawang: www.dietitians.org.my

Facebook: www.facebook.com/malaysiandietitians

Hakcipta Terpelihara © Persatuan Dietitian Malaysia 2017



ISI KANDUNGAN

	<i>m/s</i>
Penyumbang	4
Kata Alu-aluan Persatuan Dietitian Malaysia	5
Pemakanan Seimbang untuk Pesakit Dialisis	6
• Nasi Goreng Nanas (<i>Hidangan Lengkap</i>)	10
• Apam Kampung (<i>Hidangan Sampingan</i>)	12
• Ayam Kukus Wolfberry dan Cendawan (<i>Hidangan Sampingan</i>)	14
• Ayam Masak Thai dengan Terung dan Kacang Buncis <i>(Hidangan Sampingan)</i>	16
• Spageti Sayur Goreng Thai (<i>Hidangan Lengkap</i>)	18
• Puding Fucuk dan Tembakai Susu (<i>Pencuci Mulut</i>)	20
• Puding Tofu Buah-buahan (<i>Pencuci Mulut</i>)	22
• Nasi Pilaf Pelangi (<i>Hidangan Lengkap</i>)	24
• Popia Vietnam (<i>Snek</i>)	26
• Rendang Ayam tanpa Santan (<i>Hidangan Sampingan</i>)	28
• Snek Ikan Rangup (<i>Hidangan Sampingan</i>)	30
• Roti Paratha Putih Telur (<i>Hidangan Sampingan</i>)	32
• Kari Ayam tanpa Santan (<i>Hidangan Sampingan</i>)	32
• Popia Goreng Ayam dan Sayuran (<i>Snek</i>)	34
• Aglio Olio Asia (<i>Hidangan Lengkap</i>)	36
• Pencuci Mulut Telur Berlabu (<i>Pencuci Mulut</i>)	38
• Acar Timun Nanas (<i>Hidangan Sampingan</i>)	40
Analisis Nutrien	42

Nasi Goreng Nanas

Bilangan sajian: 1 | Masa penyediaan: 15 minit | Masa memasak: 15 minit

- 1 sudu besar minyak masak
- 2 tangkai cili kering, dihiris kasar dan direndam dalam air panas selama 10 minit
- 2 sudu besar bawang merah, dihiris kasar
- 1 sudu kecil bawang putih, dihiris kasar
- 1 keping sebesar tapak tangan atau 1/3 cawan daging dada ayam (tanpa kulit), dihiris menjadi kepingan setebal 0.5cm
- 1 sudu besar air
- 1 putih telur (disingkan bahagian kuning dan putih telur)
- 3 sudu besar kubis, dihiris menjadi potongan kecil bersaiz 2cm x 3cm
- 2 sudu besar lada benggala, dipotong dadu sebesar 1cm x 1cm
- 1 cawan nasi, rebuskan 1/3 cawan beras dengan 2/3 cawan air. Setelah masak, biarkan nasi sejuk hingga ke suhu bilik. Nisbah beras kepada air ialah 1 bahagian beras kepada 3 bahagian air
- 1/8 cawan kangkung, diasingkan daun daripada batangnya dan daun dihiris secara melintang
- 1/4 cawan nanas, diceras menjadi kepingan bersaiz 1.5cm x 0.3cm

- 1 Kisar cili kering, bawang merah dan bawang putih bersama 1-2 sudu besar air sehingga menjadi pes.
- 2 Panaskan kuali dan tambahkan sedikit minyak. Masukkan pes dan tumiskan selama 5 minit sehingga pecah minyak.
- 3 Tambahkan hiris ayam dan 1 sudu besar air. Kacau dan masak lebih kurang 3 minit.
- 4 Masukkan putih telur dan biarkan sekejap selama 1 minit sebelum mengacau masakan.
- 5 Masukkan kubis dan lada benggala. Kacau dan masak lebih kurang 1 minit.
- 6 Tambahkan nasi dan kangkung. Kacau dengan rata.
- 7 Tambahkan nanas dan kacau sehingga semua bahan bercampur dengan sekata.
- 8 Teruskan memasak selama 3 minit lagi. (Ini adalah bagi memastikan semua cecair tersejat daripada masakan, terutamanya air daripada nanas)
- 9 Pindahkan masakan ke dalam pinggan dan hidangkan segera.



Apam Kampung

Bilangan sajian: 8 | Masa memasak: 40 minit

- **3/4 cawan tepung gandum**
- **1/4 cawan tepung beras**
- **3 sudu besar gula perang**
- **1/2 sudu besar yis**
- **1/2 cawan + 2 sudu besar air**
- **1 sudu kecil minyak masak**
- **3 1/2 sudu besar kelapa parut**

- 1 Campurkan kesemua bahan kecuali kelapa parut di dalam manguk.
- 2 Pukul campuran sehingga tekturnya licin dan tidak lagi berketul-ketul.
- 3 Sapukan minyak pada permukaan dalam bekas pembakar berukuran 24cmx13cm.
- 4 Tuangkan campuran ke dalam bekas pembakar. Ketepikan dan biarkan selama 1 jam.
- 5 Sementara menunggu, siapkan pengukus dan didihkan airnya.
- 6 Setelah 1 jam berlalu, masukkan bekas ke dalam pengukus dan kukus selama 40 minit.
Jangan buka penutup pengukus sepanjang masa mengukus.
- 7 Selepas mengukus selama 40 minit, keluarkan bekas daripada pengukus dan biarkan apam sejuk hingga ke suhu bilik.
- 8 Keluarkan apam daripada bekas dan potong menjadi 8 bahagian.
- 9 Taburkan separuh sudu besar kelapa parut ke atas setiap potongan kuih apam dan ia kini sedia untuk dihidangkan.



Ayam Kukus *Wolfberry* dan Mushroom

Bilangan sajian: 5 | Masa memasak: 30 minit

- 5 keping saiz sederhana filet paha ayam, dibuang kulit dan dihiris
- 1 sudu dessert tepung jagung
- 1.5 sudu dessert sos tiram
- 2 sudu kecil minyak jagung
- 1 sudu kecil minyak bijan
- 5 keping saiz sederhana cendawan Cina (kering), direndam sehingga lembut dan dihiris
- 2 keping saiz sederhana cendawan telinga kera (muk yee) (kering), direndam sehingga lembut dan dihiris
- 1 biji saiz sederhana cili merah, dihiris
- 1 sudu dessert buah *wolfberry* kering
- 1 tangkai daun ketumbar, dicincang

- 1 Gaulkan hirisan ayam bersama tepung jagung, sos tiram, minyak jagung dan minyak bijan sehingga ayam disalut menjadi rata.
- 2 Tambahkan hirisan cendawan Cina, cendawan telinga kera dan buah *wolfberry* kering. Perap di dalam peti sejuk selama 30 minit supaya sos meresap ke dalam ayam dan cendawan.
- 3 Didihkan air di dalam kuali. Kukus ayam di dalam kuali selama 20 minit sehingga ayam masak.
- 4 Hiaskan dengan taburan daun ketumbar dan hidangkan bersama nasi panas.





Ayam Masak Thai dengan Terung dan Kacang Buncis

Bilangan sajian: 5 | Masa penyediaan: 10 minit | Masa memasak: 15 minit

• **2 sudu besar minyak sayuran**

- 1 biji saiz sederhana terung, dipotong dadu sebesar 1 inci
- 3 cawan kacang buncis, dikerat menjadi potongan 1 inci panjang
- 8 ulas bawang putih, dicincang
- 1 biji saiz kecil cili padi, dicincang
- 300g atau 1 1/2 kepingan dada ayam saiz sederhana, dibuang kulit dan tulang, dipotong dadu sebesar 1 inci

- 1 Panaskan separuh daripada minyak di dalam kuali leper tidak melekat.
- 2 Goreng kilas terung bersama kacang buncis sehingga terung bertukar warna menjadi keperangan (lebih kurang 3 minit), kemudian angkat dan ketepikan.
- 3 Panaskan $\frac{1}{2}$ lagi minyak dalam kuali yang sama dan tumis bawang putih bersama cili padi sehingga wangi.
- 4 Masukkan dada ayam dan teruskan menumis selama 3 minit sehingga ayam separuh masak.
- 5 Tambahkan terung dan kacang buncis diikuti sos tiram. Kacau selama 2 minit.
- 6 Tambahkan cili merah dan daun selasih dan teruskan mengacau masakan selama 2 minit.
- 7 Dihidangkan bersama-sama 1 cawan nasi dan sebiji telur goreng mata sebagai sajian yang lengkap.

Spageti Sayur Goreng Thai

Bilangan sajian: 5 | Masa penyediaan: 10 minit | Masa memasak: 15 minit

- 250g spageti, kering
- 2 sudu besar minyak sayuran
- 5 ulas bawang putih, dicincang halus
- 3 biji saiz kecil bawang merah, dicincang
- 1 biji saiz kecil cili padi, dicincang
- 5-6 keping tauhu keras, dipotong dadu bersaiz 1 inci
- 1 cawan lobak merah, diracik
- 2 cawan sawi, dicincang
- 1 sudu besar sos ikan
- 1 sudu besar sos tiram
- 1/2 tsudu kecil lada sulah
- 5 tsudu kecil kacang tanah, dikisar
- 3-4 helai daun ketumbar, sebagai hiasan
- 1 hirisan limau nipis, sebagai hiasan

- 1 Didihkan air yang secukupnya dalam periuk dan masukkan spageti. Rebus selama 8 minit atau sehingga *al dente* (*kenyal dan boleh digigit*). Tus spageti dan ketepikan.
- 2 Panaskan minyak dalam kuali tak melekat dan tumis bawang putih, bawang merah dan cili padi sehingga wangi.
- 3 Tambahkan tauhu dan kacau selama 2 minit atau sehingga tauhu bertukar warna menjadi keperangan.
- 4 Masukkan lobak merah dan sawi, kacau selama 1 minit.
- 5 Masukkan spageti, sos ikan, sos tiram dan lada sulah. Balik-balikkan masakan menggunakan penyeprit selama 2 minit atau sehingga semua bahan digaul sekata.
- 6 Padamkan api dan tambahkan kacang tanah kisar, gaul rata. Pindahkan spageti ke atas pinggan.
- 7 Hiaskan dengan daun ketumbar dan hirisan limau nipis. Hidangkan ketika panas.



Puding Fucuk dan Tembikai Susu

Bilangan sajian: 3 | Masa penyediaan: 15 minit | Masa memasak: 5 minit

- 1 1/2 keping tauhu kering nipis (fucuk), dibilas, kemudian direndam dalam air selama 30 minit
- 3 sudu besar sagu, dibilas, kemudian direndam dalam air selama 30 minit.
- 3 potongan memanjang tembikai susu, dipotong kecil
- 4-5 biji bebola tembikai susu, gunakan skup melon untuk mencedok isi buah dalam bentuk bebola
- 1 sudu besar gula perang
- 60ml atau 1/4 cawan air

- 1 Didiarkan air di dalam periuk dan masukkan fucuk. Setelah lembut, keluarkan fucuk dan ketepikan.
- 2 Rebus sagu sehingga kelihatan jernih dan tuskan. Bilas dengan air, tus semula dan ketepikan.
- 3 Kisar fucuk, ketulan tembikai susu dan gula perang bersama $\frac{1}{4}$ cawan air dalam mesin pengisar sehingga halus.
- 4 Keluarkan bahan yang telah dikisar dan masukkan ke dalam mangkuk besar. Tambahkan sagu dan bebola tembikai susu ke dalam bahan kisar ini dan gaul rata.
- 5 Cedok campuran ke dalam gelas hidangan. Sejukkan di dalam peti ais selama 30 minit sebelum dihidangkan. Enak dimakan ketika sejuk.



Puding Tofu Buah-buahan

Bilangan sajian: 1 | Masa penyediaan: 10 minit | Masa memasak: 5 minit

- **100g atau 1/3 paket tauhu lembut, ditusukan**
- Isi mangga, diracik, dibuang kulit
- 1/2 sudu besar madu
- 2 sudu besar isi mangga, dibuang kulitnya dipotong dadu bersaiz 1cm x 1cm
- 2 sudu besar buah naga, dipotong dadu bersaiz 1cm x 1cm
- 1 biji buah strawberi, dipotong dadu bersaiz 1cm x 1cm

- 1 Kisar tauhu lembut, cebisan isi mangga dan madu di dalam mesin pengisar sehingga halus.
- 2 Tuang ke dalam gelas hidangan dan hiaskan dengan potongan dadu mangga, buah naga dan buah strawberi.
- 3 Sejukkan di dalam peti ais selama 30 minit sebelum dihidangkan. Enak dimakan ketika sejuk.





Nasi Pilaf Pelangi

Bilangan sajian: 2 | Masa penyediaan: 15 minit | Masa memasak: 20 minit

- 120 g / 1 keping daging dada ayam, dipotong dadu kecil
- 1 cawan beras basmati, beras dicuci dan diketepikan
- 1/2 cawan lobak merah, dipotong dadu kecil
- 1/2 cawan lada benggala, dipotong dadu kecil
- 1 biji ubi kentang saiz kecil, dipotong dadu kecil
- 1 biji cili hijau, dibelah dua
- 1 biji tomato saiz sederhana, dipotong dadu kecil
- 1 biji bawang merah, dicincang
- 5cm panjang halia, dimayang
- 1 batang kulit kayu manis
- 2 kuntum bunga lawang
- 2-3 biji buah pelaga
- 2-3 kuntum bunga cengkih
- 2 helai daun salam
- 4 helai daun pudina
- 1 sudu kecil serbuk cili
- 3 sudu desert minyak masak
- 1 1/2 cawan air (mineral / ditapis)

- 1 Perap ayam bersama serbuk cili dan biarkan di dalam peti sejuk selama 10 minit.
- 2 Panaskan minyak di dalam kuali. Tumis bawang, halia dan semua rempah kering (kulit kayu manis, bunga lawang, buah pelaga, bunga cengkih dan daun salam) sehingga bawang menjadi lembut dan kekuningan.
- 3 Masukkan potongan ayam. Kacau masakan sehingga ayam separa masak.
- 4 Masukkan beras Basmati, lobak merah, lada benggala, ubi kentang, cili hijau, dan tomato. Gaul sehingga sekata.
- 5 Pindahkan bahan gorengan ke dalam periuk nasi.
- 6 Tambahkan air secukupnya dan masak nasi sehingga gebu dan tidak terlalu lembik.
- 7 Hiaskan dengan daun pudina dan hidangkan ketika masih panas.

Popia Vietnam

Bilangan sajian: 2 | Masa penyediaan: 15 minit | Masa memasak: 15 minit

- 2 keping kulit popia Vietnam
- 20g mi Tang Hoon (suhun) (kering)
- 1/2 cawan daging ayam diracik (telah dimasak)
- 1/2 cawan daun salad, dimayang
- 1/2 cawan lobak merah, dimayang
- 5g daun ketumbar, asingkan daun daripada tangkainya, gunakan daun sahaja
- 1/2 cawan taugeh, dibersihkan
- 2 biji cili merah, $\frac{1}{2}$ dibuang biji dan dimayang, $\frac{1}{2}$ digunakan secara keseluruhannya(akan dikisar untuk sos)
- 1 sudu besar cuka
- 1 sudu besar jus lemon

- 1 Didihkan air di dalam periuk sederhana. Masukkan mi Tang Hoon, celur selama 1-2 minit atau sehingga *al dente* (*kenyal dan boleh digigit*). Tus dan ketepikan.
- 2 Isikan air suam ke dalam pinggan lebar. Celup sekeping kulit popia ke dalam air suam selama 2-3 saat sehingga ia menjadi lembut dan mudah lentur.
- 3 Ambil kulit popia yang telah lembut dan ratakannya di atas pinggan atau permukaan yang bersih.
- 4 Susunkan separuh daripada mi tang hoon, daging dada ayam, salad, lobak merah, cili (yang dimayang), daun ketumbar dan tauge dalam satu barisan di bahagian tengah kulit popia. Tinggalkan ruang kosong sebesar 2 inci di sekeliling inti.
- 5 Ambil hujung kulit popia dengan berhati-hati, balut inti di sisi kiri dan kanan dan kemudian, gulungkan popia. Gulungan harus kemas dan rapat.
- 6 Ulangi langkah 2-5 untuk membuat popia yang seterusnya.
- 7 Membuat sos pencecah: Kisar cili ($1\frac{1}{2}$ biji) bersama cuka dan jus lemon dalam mesin pengisar. Tuangkan ke dalam piring sos cecah dan hidangkan.
- 8 Hidangkan popia bersama dengan sos cili.





Rendang Ayam tanpa Santan

Bilangan sajian: 4 | Masa penyediaan: 10 minit | Masa memasak: 30 minit

- 220g daging dada ayam tanpa tulang (mentah), dipotong kecil

Kesemua bahan dikisar halus:

- 1 cawan bawang merah
- 4 ulas bawang putih
- 3 biji cili merah
- 1 inci halia
- 2 batan serai
- 1 inci lengkuas
- 1 inci kunyit hidup
- 15cm x 1 helai daun kunyit, dihiris halus
- 5cm x 3 keping daun limau purut, dihiris halus
- 2 sudu besar minyak masak
- 1/2 cawan air
- 1/4 sudu kecil garam (jika perlu)

- 1 Panaskan minyak dalam periuk yang mempunyai bahagian bawah yang tebal. Tumis bahan yang telah dikisar selama seminit atau sehingga wangi.
- 2 Masukkan ayam dan air ke dalam periuk, gunakan api yang sederhana dan sentiasa kacau masakan sehingga mendidih.
- 3 Kecikan api, biar masakan merenih sehingga kuah menjadi lebih pekat. Tambahkan daun kunyit dan daun limau purut. Teruskan memasak sehingga ayam empuk dan kuah agak kering mengikut kepekatan yang anda inginkan.
- 4 Masakan boleh diperisakan dengan garam dalam setiap sajian individu (jika mahu) ketika waktu makan. Hidangkan ketika masih panas.

Snek Ikan Rangup

Bilangan sajian: 6 | Masa penyediaan: 30 minit | Masa memasak: 15 minit

- **450g filet ikan (dory atau talapia), dihiris sebesar jari**
- 1 ulas bawang putih, dicincang
- 1 keping nipis halia, dicincang
- 1/2 sudu kecil serbuk kunyit
- 1/2 sudu kecil serbuk kari
- 1/2 sudu kecil serbuk lada hitam
- 4 sudu besar yogurt (rendah lemak, perisa asli)
- 9 biskut lemak, dihancurkan

- 1 Lumurkan filet ikan dengan bawang putih, halia, serbuk kunyit, serbuk kari, serbuk lada hitam dan yogurt. Perap di dalam peti ais selama 10 minit.
- 2 Panaskan ketuhar pada suhu 200°C selama 10 minit.
- 3 Salutkan filet dengan serbuk biskut lemak dan susun di atas dulang pembakar yang dialas dengan kertas minyak.
- 4 Masukkan dulang pembakar berisi filet ke dalam ketuhar dan bakar pada suhu 200°C menggunakan kombinasi pemanas atas & bawah selama 6 minit atau sehingga filet berwarna kuning keemasan.
- 5 Taburkan serbuk lada hitam pada permukaan filet sebagai hiasan. Hidangkan.



Roti Paratha Putih Telur

Bilangan sajian: 3

Masa penyediaan: 35 minit

Masa memasak: 5 minit

- 100g tepung roti (atau tepung gandum), diayak
- 1/4 cawan air
- 1 sudu besar minyak sayuran
- 3 biji putih telur

- 1 Tuangkan tepung ke dalam mangkuk besar dan buat lubang kecil di tengah tepung.
- 2 Masukkan 1 sudu besar minyak ke dalam lubang ini. Ramas minyak ke dalam tepung menggunakan hujung jari sehingga adunan kelihatan seperti serbuk roti.
- 3 Tambahkan air sedikit demi sedikit dan uli sehingga membentuk doh. Doh sepatutnya lembut dan agak melekat. Uli doh selama 20 minit.
- 4 Bahagikan doh kepada 3 bahagian yang sama saiz, bentukkan setiap bahagian doh menjadi bebol.
- 5 Tutup doh dengan kain dan biarkan doh selama 10 minit.
- 6 Susuli dengan menguli doh selama beberapa saat.
- 7 Letakkan sedikit tepung pada kedua-dua tangan dan tekan doh menggunakan telapak tangan untuk menghasilkan bulatan leper. Tambahkan tepung pada tangan jika perlu.
- 8 Panaskan kuali besi leper bersaiz 12 inci (atau kuali tak melekat) di atas api sederhana. Letakkan doh leper/parata di atas kuali.
- 9 Titiskan sedikit minyak (separuh sudu kecil minyak) pada setiap permukaan parata dan ratakan minyak menggunakan sudip.
- 10 Sebaik sahaja bintik-bintik perang kelihatan di bahagian bawah parata, sapu sedikit putih telur pada permukaan atas parata. Titiskan sedikit minyak lagi dan balikkan parata.
- 11 Ulangi langkah 10 supaya kedua-dua permukaan parata diselaputi putih telur dan dimasak dengan rata sehingga berwarna perang keemasan.
- 12 Ulangi langkah-langkah 7-11 untuk doh yang seterusnya. Hidangkan parata ketika masih panas bersama dengan kari ayam.

Kari Ayam tanpa Santan

Bilangan sajian: 3

Masa penyediaan: 5-10 minit

Masa memasak: 15 minit

- 1/4 keping daging dada ayam (mentah), dibuang kulit dan dipotong kecil
 - 1/2 cawan terung, dipotong memanjang
 - 1/2 cawan kacang panjang, dipotong sebesar 2 inci
 - 2 biji tomato saiz kecil, setiap biji dipotong 4
 - 1/2 cawan bawang merah, dicincang kasar
 - 3 ulas bawang putih, dicincang kasar
 - 1 cawan air
 - 1 sudu besar pes asam jawa
 - 2 sudu besar minyak masak (sawit)
 - 1 sudu kecil gula
 - 2 sudu besar daun kari
 - 1 batang kulit kayu manis
 - 1/4 sudu kecil garam (jika perlu)
- Dicampurkan bersama 2 sudu air dan dikacau:
- 4 sudu besar serbuk kari
 - 1 sudu kecil serbuk cili

- 1 Panaskan minyak di dalam kuali yang mempunyai bahagian bawah yang tebal (atau periuk). Tumis kayu manis, daun kari, bawang putih dan bawang merah selama satu minit atau sehingga wangi.
- 2 Tambahkan gula dan kacau sehingga bawang bertukar lembut dan kekuningan.
- 3 Tambahkan pes kari dan gaul rata.
- 4 Kecilkan api dan teruskan menumis sehingga bahan tumisan kelihatan mula kering (atau mula melekat di sisi periuk).
- 5 Tambahkan ayam dan tumis lagi selama 3 minit atau sehingga ayam separa masak.
- 6 Masukkan pes asam jawa dan air. Kacau rata (pastikan paras air hanya cukup untuk menutupi ketulan ayam).
- 7 Tambahkan terung, tomato dan kacang panjang. Tutup periuk dan biarkan masakan merenah selama 15 minit atau sehingga semua sayuran lembut dan ayam empuk.
- 8 Alikan periuk dari dapur apabila kuah cukup pekat. Hidangkan bersama parata, capati atau nasi. Tambahkan garam dalam setiap sajian individu (jika mahu) ketika waktu makan.



Popia Goreng Ayam

Bilangan sajian: 3 | Masa penyediaan: 25 minit | Masa memasak: 35 minit

- 4 ulas bawang putih - 3 ulas dicincang kasar; 1 ulas tidak dipotong
- 1 1/2 biji bawang merah saiz besar, 1/3 dicincang kasar; selebihnya tidak dipotong
- 1/2 cawan cili merah, dibuang tangkai dan dbersihkan
- 1 sudu kecil tepung jagung, dicampurkan bersama 20ml air
- 2 sudu besar gula
- 3 sudu besar cuka
- 6 keping kulit popia, jika kulit popia disimpan dalam penyejuk beku, ia perlu dikeluarkan 30 minit sebelum digunakan dan biarkan pada suhu bilik
- 1 batang lobak merah, dimayang halus
- 2 cawan kubis, dimayang halus
- 60g atau 2 keping daging dada ayam saiz sederhana, dicincang (atau dihiris tipis-tipis)
- 2 biji putih telur
- 1 sudu besar lada sulah
- 2 cawan minyak masak, untuk menumis inti dan menggoreng popia

- 1 Penyediaan inti: Panaskan 1 sudu besar minyak sayur dalam kuali besar. Tumis bawang merah (dicincang) dan bawang putih (dicincang) sehingga kekuningan dan wangi. Tambahkan ayam dan teruskan menumis sehingga ayam masak. Tambahkan kubis dan lobak merah. Tumis lagi sehingga sayuran lembut. Masukkan putih telur ke dalam masakan dan kacau. Teruskan menumis sehingga telur masak dan bercampur sekata dengan bahan lain. Perisakan masakan dengan lada sulah dan gaul rata. Alihkan kuali dari dapur dan ketepikan. Biarkan inti sejuk selama 20 minit.
- 2 Penyediaan sos pencecah: Kisar 1 ulas bawang putih dan bawang merah (yang selebihnya) bersama cili merah di dalam mesin pengisar. Tambahkan gula dan cuka. Tuangkan campuran pes daripada mesin pengisar ke dalam kuali. Masak pes di atas api sederhana. Setelah merenah, masukkan banchuan tepung jagung untuk memekatkan sos dengan secukupnya. Alihkan kuali dari dapur dan tuangkan sos ke dalam piring. Ketepikan, biarkan sejuk sebelum dihidangkan bersama popia goreng.
- 3 Penyediaan popia: Ratakan sekeping kulit popia di atas permukaan yang bersih dengan salah satu bucunya menghala ke arah anda (bentuk wajik). Letakkan 1-2 sudu besar inti di tengah kulit popia dan bentukkan 3 inci panjang. Lipatkan bahagian bawah kulit popia ke atas inti dan gulung satu kali sambil memapatkan intinya. Lipatkan kulit popia di kedua-dua bucu kiri dan kanan. Sapukan sedikit air pada bucu atas kulit popia. Gulungkan popia dengan kemas dan tekan hujung kulit popia supaya ia melekat dengan baik. Susunkan popia di dalam pinggan dengan bahagian lipatan hujungnya mengarah ke bawah sehingga sedia untuk digoreng. Ulangi langkah ini sehingga semua kulit popia dan inti habis digunakan.
- 4 Menggoreng popia: Panaskan 2 cawan minyak sayur dalam periuk dengan bahagian bawah yang tebal menggunakan api sederhana panas. Masukkan popia satu demi satu dan goreng selama 2 minit atau sehingga warnanya perang keemasan. Keluarkan popia yang telah digoreng menggunakan penyejip atau sudip berlubang, letakkan di dalam pinggan berlapik kertas atau tisu penyerap untuk menyingkirkan minyak berlebihan. Hidangkan bersama sos pencecah.



Aglio Olio Asia

Bilangan sajian: 2 | Masa penyediaan: 10 minit | Masa memasak: 15 minit

- 120g pasta **Angel Hair** (kering), direbus dan ditus, sebanyak 2 cawan pasta (setelah direbus) diperlukan
- 1 tin tuna dalam tin (ketulan tuna yang direndam dalam air), dituskan, isi ikan dileraiakan
- 1 batang serai, dibilas bersih, gunakan bahagian putih sahaja. Ditumbuk halus
- 2 ulas bawang putih, dicincang
- 1/2 sudu besar emping cili
- 1/2 cawan lada benggala (merah / hijau / kuning), dimayang
- 1/2 cawan daun selasih, asingkan daun daripada tangkainya, dibilas bersih
- 1 sudu besar jus lemon
- 1 sudu besar minyak sayuran

- 1 Didihkan air di dalam periuk dan masukkan pasta. Rebus pasta selama 15 minit atau sehingga *al dente* (*kenyal dan boleh digigit*).
- 2 Asingkan 1 cawan air rebusan pasta. Keluarkan pasta, tuskan dan ketepikan. Buang air rebusan yang selebihnya.
- 3 Panaskan minyak dalam kuali dan tumis bawang putih dan serai sehingga wangi.
- 4 Tambahkan emping cili dan teruskan menumis selama 2-3 minit.
- 5 Tambahkan tuna dan lada benggala, masak selama 2-3 minit hingga tuna kelihatan agak kering.
- 6 Masukkan pasta yang telah direbus bersama dengan air rebusan yang telah disimpan tadi dan jus lemon. Gaul rata dan masak selama 2 minit sehingga air tersejat dan sos kelihatan makin pekat.
- 7 Alihkan kuali dari dapur. Bahagikan pasta kepada dua bahagian dan hidangkan dalam dua buah pinggan besar.
- 8 Hiaskan pasta dengan daun selasih. Hidangkan ketika panas.



Pencuci Mulut Telur Berlabu

Bilangan sajian: 2 | Masa penyediaan: 10 minit | Masa memasak: 20 minit

• 1 biji telur

- 1/2 cawan labu, dipotong dadu**
- 1 sudu besar gula perang, asingkan kepada dua bahagian, $\frac{1}{2}$ untuk campuran labu, dan $\frac{1}{2}$ untuk potongan nanas**
- 1/4 sudu kecil serbuk kayu manis**
- 2 keping nanas dalam tin (dipotong bulat dalam sirap pekat), ditusukan sirapnya**

- 1 Didiikan air dalam periuk dan masukkan telur. Rebus selama 8-10 minit.
- 2 Keluarkan telur menggunakan senduk lubang. Kupas kulit telur dengan berhati-hati di bawah aliran air sejuk (jika telur masih panas).
- 3 Telur dibelah dua dan keluarkan kuning telurnya. Ketepikan.
- 4 Kukus labu yang telah dipotong dadu selama 10 minit sehingga lembut dan gebu (gunakan periuk yang sama).
- 5 Lenyek labu menggunakan garpu sehingga menjadi puri.
- 6 Tambahkan serbuk kayu manis labu dan separuh gula perang ke dalam puri labu. Kacau sekata.
- 7 Isikan ruang tengah telur rebus dengan campuran labu dan ketepikan.
- 8 Panaskan ketuhar pada suhu 180°C selama 10 minit.
- 9 Sementara menunggu, letakkan kedua-dua gegelang nanas di atas dulang pembakar dan taburkan gula perang yang selebihnya pada permukaan atas nanas.
- 10 Masukkan dulang pembakar bersama nanas ke dalam ketuhar dan bakar selama 3 minit atau sehingga permukaan nanas berwarna perang keemasan (gula akan cair menjadi karamel)
- 11 Letakkan gegelang nanas itu di atas pinggan sajian dengan telur berisi labu di tengahnya. Hidangkan ketika masih panas.



Acar Timun Nanas

Bilangan sajian: 4 | Masa penyediaan: 20 minit

- 1 1/2 cawan timun, empulur timun (bijinya) dibuang. Timun dimayang bersama kulitnya.
- 1 potong nanas berdiameter 1.5cm x 9cm, dibuang kulit dan dipotong dadu
- 1 cawan bawang merah, dimayang
- 3 biji cili merah, dibuang biji dan dimayang
- 5 sudu besar jus limau nipis
- 1 sudu besar gula
- 1/4 sudu kecil garam (jika perlu)

- 1 Gaul semua sayuran (timun, nanas, bawang merah dan cili merah) dalam mangkuk sederhana.
- 2 Tambahkan jus limau nipis dan gula, kacau rata.
- 3 Tutup dengan plastik dan perap di dalam peti ais semalam sebelum dihidangkan.
- 4 Acar boleh diperisakan dengan garam dalam setiap sajian individu (jika mahu) ketika waktu makan.



NAMA	SAJUAN	TENAGA (kcal)	PROTEIN (g)	LEMAK (g)	KARBOKSIDIRAT (g)	SERAT (g)	FOSFORUS (mg)	POTASSIUM (mg)	SODIUM (mg)
Nasi Goreng Nanas	1	437	27	16	45	2.5	258	556	115
Spageti Sayur Goreng Thai	5	353	21	13	41	3.6	224	479	415
Nasi Pilaf Pelangi	2	452	19	17	54	3.9	234	693	58
Roti Paratha Putih Telur	3	172	6	6	24	0.8	35	58	26
Rendang Ayam tanpa Santan	6	233	16	12	14	1.6	184	424	49
Aglio Olio Asia	2	385	24	10	50	5.3	107	250	103
Puding Fucuk dan Tembikai Susu	3	147	17	8	2	0.3	140	328	36
Puding Tofu Buah-buahan	1	158	8	4	26	2.2	117	260	13
Pencuci Mulut Telur Berlabu	2	87	2	0	19	0.7	18	195	30
Ayam Kukus Wolfberry & Cendawan	5	197	20	7	12	3.0	196	351	260
Ayam Masak Thai dengan Terung dan Kacan Buncis	5	182	16	8	13	4.0	195	576	343
Kari Ayam tanpa Santan	4	160	13	9	6	0.9	142	326	174
Acar Timun Nanas	4	43	1	0	11	1.1	23	162	148
Snek Ikan Rangup	6	132	16	4	8	0.3	153	263	132
Apam Kampung	8	91	2	2	18	0.4	21	33	2
Popia Vietnam	1	116	4	1	23	1.3	59	222	41
Popia Goreng Ayam	3	194	8	9	21	2.2	92	440	76

*hasil analisis nutrien diperolehi berdasarkan satu hidangan.'

NOTA

NOTA

Supported By:

Baxter