

Resipi Masakan

#SedapTakSemestinyaMasin





Kementerian Kesihatan
Malaysia



Resipi Masakan

#SedapTakSemestinyaMasin

Cawangan Penyakit Tidak Berjangkit
Bahagian Kawalan Penyakit
Kementerian Kesihatan Malaysia



RESIPI MASAKAN

#SedapTakSemestinyaMasin

KATA-KATA ALUAN

Terlebih dahulu, ucapan setinggi-tinggi tahniah dan syabas diatas kejayaan semua pihak yang terlibat dalam penghasilan buku resipi ini. Ia merupakan salah satu kerjasama erat yang melibatkan penglibatan antara Kementerian Kesihatan Malaysia dengan *World Health Organization (WHO)* dalam menyokong program pengurangan garam yang terkandung dalam polisi (*Salt Reduction Strategy To Prevent and Control NCD, 2015-2020*) terutama dari segi promosi dan pendidikan berterusan demi untuk mencapai pengurangan pengambilan garam sebanyak 30% menjelang tahun 2025.

Buku resipi ini sangat membantu dalam penyediaan hidangan makanan yang berkhasiat untuk dinikmati bersama seisi keluarga. Resipi yang disediakan sangat praktikal, mudah disediakan dan dilengkapi dengan langkah-langkah penyediaan, tips memasak serta gambar hidangan makanan.

Di samping itu juga, buku resipi ini adalah lain daripada yang lain, yang mana ia bukan sahaja menyediakan maklumat berkenaan kandungan kalori, karbohidrat, lemak dan sodium malah dapat mengajar berkenaan *point sodium* pada setiap hidangan. Ia dapat membantu memberi panduan tentang cara pengiraan pengambilan garam seharian untuk mencapai saranan pengambilan sebanyak 2000mg sodium atau 5 gram garam sehari dengan menekankan pengiraan menggunakan sistem *point sodium* berdasarkan jumlah kandungan sodium dalam miligram untuk setiap hidangan yang disediakan.

Akhir kata, semoga usaha gigih dan murni ini dapat membantu memberi sumbangan dalam memberi didikan dan bimbingan kepada rakyat Malaysia ke arah memperbaiki corak pemakanan yang lebih sihat bagi menangani penyakit tidak berjangkit terutamanya penyakit darah tinggi dan serangan jantung.

Dato' Dr Chong Chee Kheong
Pengarah
Bahagian Kawalan Penyakit
Kementerian Kesihatan Malaysia



JAWATANKUASA TEKNIKAL PENYEDIAAN BUKU RESIPI MASAKAN

#SedapTakSemestinyaMasin

PENAUNG :

Dato' Dr. Chong Chee Kheong
Pengarah Kawalan Penyakit
Bahagian Kawalan Penyakit

PENASIHAT :

Dr Omar b Mihat
Timbalan Pengarah Kawalan Penyakit (PTB)
Bahagian Kawalan Penyakit

PENASIHAT :

Dr Feisul Idzwan b Mustapha
Ketua Unit CVD & Diabetes
Bahagian Kawalan Penyakit

PENGERUSI :

Pn Viola Michael
Ketua Penolong Pengarah Kanan (Pegawai Dietetik)
Bahagian Kawalan Penyakit

SETIAUSAHA :

Pn Siti Farrah Zaidah bt Mohd Yazid
Penolong Pengarah Kanan (Pegawai Dietetik)
Bahagian Kawalan Penyakit

AHLI :

Pn Nik Mahani bt Nik Mahmood
Pegawai Dietetik
Hospital Pakar Sultanah Fatimah, Muar, Johor

Pn Norazira bt Mohd Ghazali
Pegawai Dietetik
Hospital Seberang Jaya, Pulau Pinang

Pn Nor Afidah bt Jamaludin
Pegawai Dietetik
Hospital Putrajaya

Pn Roselina bt Mokhtar
Pegawai Pendidikan Kesihatan
Pusat Promosi Kesihatan Komuniti Bangi
Klinik Kesihatan Bangi, Selangor

Pn Stephanie Chua Quee Nee
Pegawai Dietetik
Hospital Bukit Mertajam, Pulau Pinang

Pn Zuwariah bt Abdul Rahman
Pegawai Dietetik
Institut Kanser Negara

Pn Jumiatin bt Othman
Penyelia Jururawat
Bahagian Kawalan Penyakit

Pn Kartini bt Kamarudin
Penolong Pegawai Persekutaran
Bahagian Kawalan Penyakit



PENGENALAN

Prevalen Penyakit Tidak Berjangkit atau *Non Communicable Disease* (NCD) di Malaysia semakin meningkat antaranya adalah penyakit hipertensi. Menurut Tinjauan Kebangsaan Kesihatan dan Morbiditi, 2015 (NHMS 2015), terdapat seramai 30.3% penduduk Malaysia menghidap penyakit hipertensi. Manakala mengikut Kajian Beban Kesihatan 2014, didapati bahawa penyakit hipertensi merupakan penyumbang kepada 42.2% kematian penduduk Malaysia.

Kajian menunjukkan bahawa pengambilan garam berlebihan meningkatkan risiko untuk mendapat penyakit hipertensi. Penyakit hipertensi yang tidak terkawal akan meningkatkan risiko mendapat penyakit jantung, strok dan kegagalan buah pinggang. Terdapat juga bukti saintifik yang mengaitkan pengambilan garam berlebihan dengan risiko penyakit kanser terutama kanser usus (kolorektal).

Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) menyarankan pengambilan garam sebanyak tidak lebih dari 5 gram (NaCl) atau 2000mg natrium (sodium) yang bersamaan dengan 1 paras sudu teh garam sehari. Garam adalah sebatian natrium klorida (NaCl) atau yang juga dikenali sodium chloride dimana terdapat 40% natrium (sodium) dan 60% klorida (chloride).

Berdasarkan hasil kajian yang dijalankan pada tahun 2015 yang melibatkan dikalangan anggota di bawah Kementerian Kesihatan Malaysia, pengambilan garam dalam sehari adalah sebanyak 7.15 gram dan ia adalah 1.5 kali ganda lebih daripada saranan. Hasil kajian ini telah digunakan sebagai proksi menunjukkan penduduk Malaysia masih mengambil garam yang tinggi. Sumber makanan tinggi garam yang kerap diambil adalah seperti sos dalam masakan (kicap cair, kicap pekat, sos tiram, sos cili / tomato) dan juga makanan bijirin bermasak seperti mi goreng, nasi goreng, nasi lemak dan roti canai.

Oleh yang demikian, berdasarkan trend pengambilan garam yang masih tinggi dan kebolehdapatan kepada sumber-sumber makanan tinggi garam yang sentiasa ada dijual di sekeliling kita, maka pelbagai cara perlu dilakukan untuk membimbing rakyat Malaysia mengubah tabiat pengambilan makanan ke arah yang lebih sihat. Dengan terbitnya buku resipi masakan *#SedapTakSemestinyaMasin*, diharap dapat membantu dan dijadikan sebagai panduan rakyat Malaysia menyediakan hidangan makanan dan membuat pilihan yang bijak bagi mengawal pengambilan garam dalam seharian. Di samping itu, ia masih mengekalkan kesedapan makanan yang disediakan dengan penggunaan bahan-bahan segar, perisa asli, rempah ratus, herba serta meningkatkan nilai nutrien yang berfaedah seperti serat, vitamin, mineral dan antioksida yang diperlukan untuk pencegahan dan mengawal penyakit terutamanya penyakit tidak berjangkit (NCD) seperti hipertensi, sakit jantung dan penyakit buah pinggang.

KANDUNGAN



	Nasi Goreng Cina	1
	Aglio Olio Ikan Bilis	3
	Ikan Cencaru Sambal Cili	5



	Sandwich Telur	7
	Tom Yam Seafood	9
	Ayam Goreng Kunyit	11



	Tropical Fruits Overnight Oatmeal	13
	Ikan Bakar Ala Portugis	15
	Ayam Bersos Lemon	17



	Tosei Oat	19
	Telur Bistik	21
	Sup Makaroni Udang	23



	Casserole Telur	25
	Ikan Siakap Kukus Limau Nipis	27
	Nasi Goreng Kerabu	29



NASI GORENG CINA

SAIZ HIDANGAN :



4 orang

BAHAN-BAHAN :

- 4 cawan nasi putih
- 1 ketul dada ayam (dipotong kecil)
- $\frac{1}{2}$ batang lobak merah (dipotong dadu)
- 4 tangkai kacang buncis (dihiris)
- 1 cawan kobis (dihiris halus)
- 2 biji telur
- 4 ulas bawang merah } ditumbuk @ dicincang
- 4 ulas bawang putih }
- 2 sudu besar minyak masak
- 1 sudu besar minyak bijan
- 1 sudu kecil serbuk lada putih
- 1 sudu kecil garam
- Sedikit bawang goreng



CARA PENYEDIAAN :

- 1 . Panaskan minyak
- 2 . Tumis bawang merah dan bawang putih sehingga kekuningan
- 3 . Masukkan ayam. Masak sebentar
- 4 . Masukkan lobak merah, kacang buncis dan kobis. Kacau sebentar
- 5 . Pecahkan 2 biji telur
- 6 . Masukkan nasi putih dan gaul rata
- 7 . Perisakan dengan garam, lada putih dan minyak bijan
- 8 . Taburkan bawang goreng sebagai hiasan
- 9 . Sedia untuk dihidang



KANDUNGAN NUTRIEN :

1 HIDANGAN : 2 SENDUK

600 mg sodium / hidangan

Kalori (kcal) : 285
Karbohidrat (g) : 30
Protein (g) : 16
Lemak (g) : 11.5

**3.0 POINT
SODIUM**



AGLIO OLIO IKAN BILIS

SAIZ HIDANGAN :



4 orang

BAHAN-BAHAN :

- 250 g spaghetti (direbus sehingga masak)
- 1 biji bawang holand (dipotong dadu)
- 5 ulas bawang putih (dicincang halus)
- 2 sudu besar ikan bilis (direndam, bilas dan tos – ditumbuk kasar)
- 2 sudu besar *chili flakes*
- 1 sudu kecil serbuk lada putih
- 4 tangkai daun *parsley* segar
- 1 cawan bayam (dipotong kecil)
- 3 sudu besar minyak zaiton
- $\frac{1}{2}$ sudu kecil garam



CARA PENYEDIAAN :

1. Rebus terlebih dahulu spaghetti didalam air mendidih
2. Panaskan minyak zaitun dengan api sederhana
3. Tumiskan bawang holand dan bawang putih hingga kekuningan
4. Masukkan ikan bilis, *chili flakes*, lada putih dan garam seterusnya masak hingga kekuningan
5. Masukkan spaghetti dan gaul sebatи. Tambahkan sedikit air
6. Masukkan daun parsley dan bayam. Kacau sehingga rata
7. Sedia untuk dihidang



KANDUNGAN NUTRIEN :

1 HIDANGAN : 1 PINGGAN

400 mg sodium / hidangan

Kalori (kcal) : 255
Karbohidrat (g) : 47
Protein (g) : 14
Lemak (g) : 9

2.0 POINT
SODIUM





(CADANGAN LAUK) **IKAN CENCARU SAMBAL CILI**

SAIZ HIDANGAN :



BAHAN-BAHAN :

BAHAN (A) : BAHAN UTAMA

- 4 ekor ikan cencaru
- 2 sudu makan marjerin

BAHAN (B) : DIKISAR HALUS

- 4 batang serai
- 8 biji cili merah
- 4 biji bawang merah
- 2 ulas bawang putih
- 2 biji buah keras
- 1 sudu kecil gula
- $\frac{1}{2}$ inci halia
- 1 sudu kecil udang kering
- 1 sudu kecil garam
- 4 biji limau kasturi (air perahan)
- 1 cawan air



CARA PENYEDIAAN :

1. Sumbat bahan (dikisar halus) ke dalam ikan yang telah dibersihkan
2. Tambahkan majerin pada bahan
3. Balut ikan dengan daun pisang
4. Bakar ikan hingga masak
5. Sedia untuk dihidang bersama nasi putih dan sayur-sayuran kegemaran



KANDUNGAN NUTRIEN :

1 HIDANGAN : 1 EKOR IKAN

625 mg sodium / hidangan

Kalori (kcal) : 120
Karbohidrat (g) : 6
Protein (g) : 19
Lemak (g) : 2

**3.0 POINT
SODIUM**



#SedapTakSemestinyaMasin

SANDWICH TELUR

SAIZ HIDANGAN :



4 orang

BAHAN-BAHAN :

- 8 keping roti wholemeal
- 4 biji telur ayam (direbus)
- 1 biji tomato (dihiris nipis)
- 2 helai daun salad (potong kecil)
- 2 sudu besar penuh mayonis rendah lemak
- $\frac{1}{2}$ sudu kecil serbuk lada putih



CARA PENYEDIAAN :

1. Hancurkan telur rebus
2. Masukkan serbuk lada putih dan mayonis.
3. Gaul hingga rata
4. Sapukan telur pada roti
5. Letakkan kepingan timun, tomato dan salad
6. Potong kepada dua bahagian
7. Sedia untuk dihidang



TIPS!

- Roti *wholemeal* lebih berkhasiat dan tinggi serat berbanding roti putih.
- Boleh menggunakan isi ayam yang direbus sebagai penganti telur.
- Penggunaan serbuk lada sulah tidak digalakkan kerana mengandungi sodium yang tinggi disarankan digantikan dengan serbuk lada putih.
- Pilihan terbaik adalah menggunakan mayonis rendah lemak.

KANDUNGAN NUTRIEN :

1 HIDANGAN : 2 KEPING SANDWICH

300 mg sodium / hidangan

Kalori (kcal) : 160
Karbohidrat (g) : 30
Protein (g) : 11
Lemak (g) : 15

**1.5 POINT
SODIUM**





(CADANGAN LAUK) TOM YAM SEAFOOD

SAIZ HIDANGAN :



4 orang

BAHAN-BAHAN :

BAHAN (A) : BAHAN UTAMA

- ½ cawan udang
- 1 cawan sotong
- ½ cawan isi ikan (dibersihkan)
- 1 liter (4 cawan) air

BAHAN (B) : BAHAN PES DIKISAR

- 4 biji cili merah
- 4 biji bawang merah
- 2 biji bawang besar
- 2 ulas bawang putih
- 2 batang serai
- 2 sudu besar minyak masak
- 1 sudu besar cili kisar
- 1 biji tomato masak

BAHAN (C) : BAHAN-BAHAN LAIN

- 2 batang serai (dititik)
- 1 inci lengkuas (dihiris)
- 2 keping daun limau purut
- 4 ulas bawang putih (diketuk)
- 1 biji bawang holand (dibelah lapan)
- 4 biji cili padi (diketuk)
- 1 sudu kecil garam
- 1 sudu kecil gula
- 4 biji limau (diperah jusnya)
- 1 biji tomato (dibelah 4)
- 1 cawan cendawan tiram
- 1 cawan bunga kobis @ brokoli (dipotong kecil)
- 4 biji putik jagung
- 1 biji lobak merah (dipotong memanjang)
- 1 batang saleri (dipotong kecil)
- Daun ketumbar (sedikit)



#SukuSukuSeparuh

CARA PENYEDIAAN :

1. Panaskan minyak masak
2. Tumis bahan yang telah dikisar dengan api sederhana
3. Kacau sehingga wangi dan garing
4. Masukkan air dan biarkan sehingga mendidih
5. Masukkan bawang putih, serai, bawang holand dan lengkuas
6. Masukkan makanan laut dan reneh selama 20 minit
7. Perisakan dengan garam dan gula
8. Masukkan sayur-sayuran, daun limau purut, daun ketumbar dan perahan jus limau nipis. Kacau rata
9. Sedia untuk dihidang bersama nasi ataubihun yang dicelur



TIPS!

- Untuk mendapatkan aroma masakan, letakkan daun ketumbar.
- Resepi masakan boleh menggunakan bahan protein yang lain seperti ayam, daging, ketam mengikut kegemaran.

KANDUNGAN NUTRIEN :

1 HIDANGAN : 1 MANGKUK KECIL

380 mg sodium / hidangan

Kalori (kcal) : 86
Karbohidrat (g) : 0
Protein (g) : 11
Lemak (g) : 6

**2.0 POINT
SODIUM**





(CADANGAN LAUK) AYAM GORENG KUNYIT

SAIZ HIDANGAN :



BAHAN-BAHAN :

BAHAN (A) : BAHAN UTAMA

- 4 ketul ayam (bahagian dada, dipotong kecil)
- 2 sudu besar minyak masak (untuk menumis)
- 1 batang lobak merah
- 1 cawan kacang buncis } dipotong panjang
- 2 biji cili hijau (dihiris)

BAHAN (B) : BAHAN TUMIS

- 3 ulas bawang putih
 - 1 biji bawang besar
 - 1 inci halia
 - 2 batang serai (dititik)
- } dihiris

BAHAN (C) : BAHAN PERAP

- 2 sudu kecil serbuk kunyit
- $\frac{1}{2}$ sudu kecil serbuk jintan manis
- $\frac{1}{2}$ sudu kecil serbuk jintan putih
- 1 sudu kecil garam



CARA PENYEDIAAN :

1. Gaulkan ayam dengan serbuk kunyit, garam, jintan manis dan jintan putih. Perap selama 30 minit
2. Panaskan minyak masak
3. Tumis bawang besar, bawang putih, halia dan serai sehingga naik bau
4. Masukkan ayam yang telah diperap. Goreng hingga ayam masak
5. Masukkan sayur-sayuran. Goreng sehingga empuk
6. Sedia untuk dihidangkan bersama nasi putih dan sayur-sayuran pilihan



TIPS!

- Guna non-stick pan untuk kurangkan penggunaan minyak.
- Banyakkan penggunaan herba dan rempah seperti bawang, halia, serbuk kunyit, jintan manis dan jintan putih untuk mengantikan garam bagi meningkatkan perisa ayam.

KANDUNGAN NUTRIEN :

1 HIDANGAN : 1 KETUL DADA AYAM (4-6 POTONG KECIL)

600 mg sodium / hidangan

Kalori (kcal) : 220
Karbohidrat (g) : 9
Protein (g) : 15
Lemak (g) : 14

3.0 POINT
SODIUM



TROPICAL FRUITS OVERNIGHT OATMEAL

SAIZ HIDANGAN :



Seorang

BAHAN-BAHAN :

- $\frac{1}{2}$ cawan oat (segera atau cepat dimasak)
- $\frac{2}{3}$ cawan susu rendah lemak
- $\frac{1}{3}$ cawan yogurt rendah lemak
- 1 sudu besar chia seed
- 1 sudu besar madu
- 1 sudu besar kelapa parut kering
- $\frac{1}{3}$ cawan buah mangga masak (dipotong dadu)
- $\frac{1}{2}$ biji pisang masak (dihiris)



CARA PENYEDIAAN :

- 1 . Masukkan oat ke dalam gelas
- 2 . Tuang susu rendah lemak
- 3 . Masukkan madu, kelapa parut kering, chia seed, yogurt, pisang dan mangga masak
- 4 . Simpan di dalam peti sejuk semalaman



KANDUNGAN NUTRIEN :

1 HIDANGAN : 1 GELAS

72 mg sodium / hidangan

Kalori (kcal) : 264
Karbohidrat (g) : 53
Protein (g) : 7
Lemak (g) : 3

**0.4 POINT
SODIUM**



#SedapTakSemestinyaMasin



(CADANGAN LAUK) IKAN BAKAR ALA PORTUGIS

SAIZ HIDANGAN :



BAHAN-BAHAN :

BAHAN (A) : BAHAN UTAMA

- 4 ekor ikan kembung saiz sederhana
- 4 biji kacang bendi (dihiris menyerong)
- 1 sudu besar udang kering (rendam dahulu)

BAHAN (B) : BAHAN PES DIKISAR

- | | |
|-----------------------|-----------------------------|
| • 4 biji cili merah | • 1 sudu besar serbuk cili |
| • 4 biji bawang merah | • 2 sudu besar minyak masak |
| • 4 ulas bawang putih | • 1 cawan air |
| • 4 biji buah keras | |

BAHAN (C) : BAHAN-BAHAN LAIN

- 2 helai daun limau purut
- $\frac{1}{2}$ biji limau nipis (diperah jusnya)
- 1 sudu kecil gula
- $\frac{1}{2}$ sudu kecil garam
- Daun pisang dan *aluminium foil*



CARA PENYEDIAAN :

1. Panaskan minyak masak
2. Tumis bahan B yang telah dikisar. Masak hingga naik bau dan garing
3. Lapik *aluminium foil* dengan daun pisang
4. Letakkan ikan di atas daun pisang
5. Letakkan pes sambal, daun limau purut dan hirisan kacang bendi di atas ikan
6. Perahkan air limau
7. Balut ikan dengan kemas
8. Bakar selama 15-20 minit
9. Sedia untuk dihidangkan bersama nasi putih dan sayur-sayuran pilihan



KANDUNGAN NUTRIEN :

1 HIDANGAN : 1 EKOR

400 mg sodium / hidangan

Kalori (kcal) : 185
Karbohidrat (g) : 3
Protein (g) : 23
Lemak (g) : 9

**2.0 POINT
SODIUM**





(CADANGAN LAUK) AYAM BERSOS LEMON

SAIZ HIDANGAN :



BAHAN-BAHAN :

BAHAN (A) : BAHAN UTAMA

- 600g isi ayam

BAHAN (B) : BAHAN PERAP

- $\frac{1}{2}$ biji lemon (diperah jusnya)
- 2 ulas bawang putih (ditumbuk halus)
- 1 sudu kecil serbuk lada putih

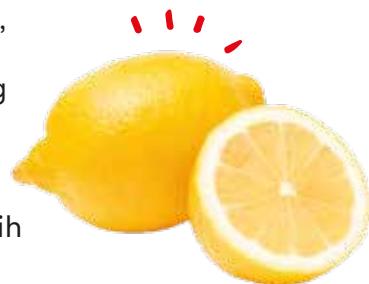
BAHAN (C) : BAHAN SOS

- 1 biji cili merah
- 2 ulas bawang putih } dipotong halus
- $\frac{1}{2}$ biji lemon (diperah jusnya)
- 2 sudu besar madu
- 1 sudu kecil gula
- $\frac{1}{2}$ sudu kecil garam
- 100ml air
- 2 sudu kecil tepung jagung (dibancuh dengan $\frac{1}{2}$ cawan air)



CARA PENYEDIAAN :

1. Perap ayam dengan bahan B selama 30 minit
2. Bakar ayam dalam ketuhar (suhu 150°C) selama 30 minit
3. Masukkan air ke dalam kuali diikuti perahan jus lemon
4. Masukkan cili merah, bawang putih, garam, gula dan madu. Kacau hingga rata
5. Akhir sekali, masukkan tepung jagung yang telah dibancuh. Kacau hingga pekat
6. Keluarkan ayam dari ketuhar
7. Tuangkan sos lemon ke atas ayam
8. Sedia untuk dihidangkan bersama nasi putih atau pasta dan sayur-sayuran pilihan



KANDUNGAN NUTRIEN :

1 HIDANGAN : 1 KETUL (150g)

285 mg sodium / hidangan

Kalori (kcal) : 185
Karbohidrat (g) : 14
Protein (g) : 17
Lemak (g) : 7

**1.4 POINT
SODIUM**



#SedapTakSemestinyaMasin



TOSEI OAT

SAIZ HIDANGAN :



4 orang

BAHAN-BAHAN :

- $\frac{1}{2}$ cawan bijirin oat (*rolled* atau segera)
- $\frac{1}{4}$ cawan tepung gandum dan $\frac{1}{4}$ cawan tepung beras
- 2 biji cili hijau
- 2 sudu besar bawang besar } dicincang halus
- $\frac{1}{2}$ sudu kecil halia
- Sedikit daun ketumbar } dihiris halus
- Sedikit daun kari
- $\frac{1}{4}$ cawan yogurt rendah lemak
- $1\frac{1}{4}$ cawan air
- $\frac{1}{2}$ sudu kecil serbuk jintan putih
- $\frac{1}{4}$ sudu kecil garam
- Sedikit minyak masak



CARA PENYEDIAAN :

1. Kisar bijirin oat, tepung gandum, tepung beras dan yogurt rendah lemak bersama air
2. Tuangkan adunan ke dalam mangkuk
3. Masukkan bawang, daun kari, cili hijau dan daun ketumbar, jintan putih, halia dan garam
4. Pukul sedikit sehingga sebatи
5. Panaskan kuali dengan sedikit minyak
6. Tuangkan 1 senduk kecil adunan atas kuali dan ratakan
7. Masak hingga bahagian bawah garing dan keemasan
8. Sedia untuk dihidang bersama kuah dhal



TIPS!

- Penggunaan kuali *non-stick* membantu mengurangkan penggunaan minyak.
- Penggunaan herba seperti jintan putih, halia, daun kari, daun ketumbar meningkatkan perisa dan aroma pada tosei.

KANDUNGAN NUTRIEN :

1 HIDANGAN : 2 KEPING

160 mg sodium / hidangan

Kalori (kcal) : 170
Karbohidrat (g) : 35
Protein (g) : 5
Lemak (g) : 1

0.8 POINT
SODIUM



#SedapTakSemestinyaMasin

(CADANGAN LAUK)

TELUR BISTIK

SAIZ HIDANGAN :



BAHAN-BAHAN :

BAHAN (A) : BAHAN UTAMA

- 4 biji telur ayam
- 1 ketul dada ayam, dipotong kecil
- $\frac{1}{2}$ cawan air masak

BAHAN (B) : BAHAN SOS DIKISAR

- 2 sudu besar cili kering
- 4 biji bawang merah
- 4 ulas bawang putih

BAHAN (C) : BAHAN-BAHAN LAIN

- 1 biji bawang besar
- 4 biji tomato masak } dipotong dadu
- $\frac{1}{2}$ cawan sayur campur (*frozen mixed vegetable*)
- $\frac{1}{2}$ sudu kecil garam
- 1 sudu besar gula
- 2 sudu besar minyak masak



CARA PENYEDIAAN :

1. Panaskan minyak masak
2. Tumis bahan kisar sehingga garing
3. Masukkan ayam dan kacau hingga masak
4. Masukkan air, sayur-sayuran dan garam. Gaul sehingga naik bau
5. Masukkan telur ke dalam kuah sos satu per satu
6. Biarkan sehingga telur masak
7. Sedia untuk dihidangkan bersama nasi putih dan sayur-sayuran pilihan



TIPS!

- Kandungan sodium dikurangkan dengan penggunaan tomato segar sebagai bahan utama sos tanpa sos cili, sos tiram atau sos tomato.
- Hanya menggunakan isi ayam segar dan tidak menggunakan daging terproses.
- Telur tidak digoreng terlebih dahulu, sebaliknya terus dimasukkan didalam kuah mendidih bagi mengurangkan penggunaan minyak.

KANDUNGAN NUTRIEN :

1 HIDANGAN : 1 BIJI TELUR

160 mg sodium / hidangan

Kalori (kcal) : 163
Karbohidrat (g) : 3.8
Protein (g) : 10
Lemak (g) : 12

**0.8 POINT
SODIUM**



SUP MAKARONI UDANG

SAIZ HIDANGAN :



4 orang

BAHAN-BAHAN :

- ½ cawan cendawan shiitake segar (dihiris)
- 1 biji tomato (dipotong 4 atau 6)
- 1 batang jagung (dibelah 4)
- ½ batang lobak merah (dipotong dadu)
- 1 gram rumpai laut (seaweed) kering
- 1 cawan isi udang segar
- 1 cawan makaroni kering
- 1 sudu besar ikan bilis
- 1 sudu kecil serbuk lada putih
- ½ sudu kecil garam
- 4 cawan air



CARA PENYEDIAAN :

1. Didihkan air
2. Masukkan jagung, lobak merah, tomato, cendawan dan makaroni kering
3. Reneh sehingga masak
4. Masukkan udang, ikan bilis, serbuk lada putih, garam dan rumpai laut
5. Tutup dan biar sehingga masak
6. Sedia untuk dihidangkan ketika panas



TIPS!

- Penggunaan bahan yang mengandungi “glutamate” semulajadi seperti cendawan, tomato, ikan, udang, tauhu, seaweed dapat meningkatkan rasa sedap “umami” tanpa menggunakan MSG atau stok kiub.

KANDUNGAN NUTRIEN :

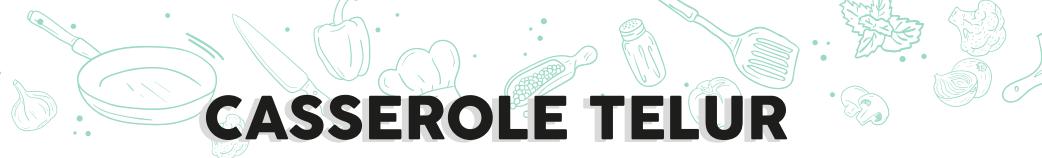
1 HIDANGAN : 1 MANGKUK

366 mg sodium / hidangan

Kalori (kcal) : 52
Karbohidrat (g) : 3.8
Protein (g) : 7
Lemak (g) : 1

**1.8 POINT
SODIUM**





CASSEROLE TELUR

SAIZ HIDANGAN :



2 orang

BAHAN-BAHAN :

- 2 keping roti wholemeal } dipotong dadu
- $\frac{1}{2}$ cawan tomato }
- $\frac{1}{2}$ cawan bawang besar } dicincang
- $\frac{1}{2}$ cawan cendawan segar }
- $\frac{1}{2}$ cawan brokoli (dipotong kecil)
- 2 keping keju cheddar
- 3 biji telur
- $\frac{1}{4}$ cawan susu rendah lemak
- Sedikit serbuk lada putih
- $\frac{1}{4}$ sudu kecil garam
- Sedikit daun parsley
- Sedikit marjerin lembut tanpa garam



CARA PENYEDIAAN :

1. Masukkan potongan roti wholemeal ke dalam loyang yang telah disapu dengan marjerin. Tekan hingga mampat
2. Letakkan bawang, brokoli, cendawan dan tomato
3. Campur telur dengan serbuk lada putih, garam dan susu rendah lemak. Pukul hingga sebatи
4. Tuangkan telur ke atas adunan dalam loyang
5. Carikkan dan taburkan kepingan keju
6. Letakkan daun parsley
7. Bakar dengan suhu 200°C selama 20-25 minit
8. Sedia untuk dihidang



KANDUNGAN NUTRIEN :

1 HIDANGAN : 3 BIJI CASSEROLE

212 mg sodium / hidangan

Kalori (kcal) : 209
Karbohidrat (g) : 16.5
Protein (g) : 12
Lemak (g) : 10

**1 POINT
SODIUM**





(CADANGAN LAUK) **IKAN SIAKAP KUKUS LIMAU NIPIS**

SAIZ HIDANGAN :



2 orang

BAHAN-BAHAN :

- 1 ekor siakap saiz kecil (dibersihkan dan kelar isi ikan)
- 1 biji bawang holand (dihiris bulat)
- 4 ulas bawang putih (dicincang)
- 5 biji cili padi (diketuk)
- 2 inci halia (dihiris panjang)
- 2 batang serai (dihiris nipis)
- 4 biji limau nipis (diambil jus)
- $\frac{1}{4}$ sudu kecil garam
- $\frac{1}{2}$ sudu kecil sos tiram
- 1 sudu kecil tepung jagung
- $\frac{1}{2}$ cawan air
- Sedikit daun ketumbar, daun limau purut, cili merah dan hiris limau nipis



CARA PENYEDIAAN :

1. Masukkan serai ke dalam perut ikan
2. Perahkan sedikit jus limau nipis
3. Taburkan halia, serai, bawang putih, bawang holand, daun limau purut, cili padi dan cili merah
4. Bancuhkan tepung jagung, sos tiram, garam, air bersama perahan limau nipis. Kacau hingga rata
5. Tuang ke atas ikan
6. Kukus ikan selama 15-20 minit
7. Hiaskan dengan daun ketumbar dan cili merah
8. Sedia untuk dihidangkan bersama nasi putih dan sayur-sayuran pilihan



KANDUNGAN NUTRIEN :

1 HIDANGAN : ½ EKOR IKAN

350 mg sodium / hidangan

Kalori (kcal) : 70
Karbohidrat (g) : 0
Protein (g) : 14
Lemak (g) : 1

1.8 POINT
SODIUM



NASI GORENG KERABU

SAIZ HIDANGAN :



4 orang

BAHAN-BAHAN :

- 4 cawan nasi putih
- ½ biji bawang besar
- 2 ulas bawang putih
- 2 sudu besar ikan bilis (dibasuh dan ditumbuk kasar)
- 2 biji cili padi
- 1 kuntum bunga kantan
- 1 batang serai
- 2 helai daun limau purut
- ½ cawan kacang buncis
- ½ cawan kobis
- 1 ketul dada ayam (dipotong kecil)
- 4 sudu besar minyak masak
- 1 sudu kecil garam
- 1 sudu serbuk lada putih
- Sedikit timun (dihiris nipis)



CARA PENYEDIAAN :

1. Panaskan minyak
2. Tumiskan bawang merah dan bawang putih sehingga kekuningan
3. Masukkan ayam dan masak hingga masak
4. Masukkan ikan bilis, cili padi, serai, bunga kantan, daun limau purut, kacang buncis, kobis. Kacau rata
5. Masukkan nasi. Gaulkan sehingga rata
6. Perisakan dengan garam dan serbuk lada putih
7. Sedia untuk dihidang
8. Hias dengan hirisan timun



TIPS!

- Pilihan sayur kacang buncis boleh digantikan dengan kacang botor atau kacang panjang. Kobis boleh diganti dengan kobis merah atau hirisan lobak merah untuk meningkatkan anti-oksidan dan warna yang lebih menarik.
- Penggunaan herba seperti serai, bunga kantan dan daun limau purut meningkatkan perisa dan aroma nasi kerabu.

KANDUNGAN NUTRIEN :

1 HIDANGAN : 2 SENDUK NASI

600 mg sodium / hidangan

Kalori (kcal) : 305
Karbohidrat (g) : 40
Protein (g) : 4
Lemak (g) : 15

3.0 POINT
SODIUM





Cawangan Penyakit Tidak Berjangkit
Bahagian Kawalan Penyakit
Kementerian Kesihatan Malaysia

