



印傭入廚手記

Catatan Masakan untuk Pembantu Rumah Tangga Indonesia

排毒強身食療

Makan yang Sehat! Tubuh Kuat!

- ✿ 護眼補腦降血壓健康菜
- ✿ 增強體質擊退都市病
- ✿ 詳解主要食材養生功效
- ✿ 中文、印尼文對照



Feliz Chan 著

編者話

Ucapan Redaktor

現在開始，由飲食找回健康的體質吧！

你吃得健康嗎？

飲食，是獲取健康的重要一環，別看輕簡單的一道菜，它可是你的保健良方。

作者 Feliz Chan 為家傭預備了 38 道適合全家人養生保健的家庭食療，針對都市人經常遇到的問題，例如排毒、高血壓、補腦益智、增強免疫力及保護眼睛等，從飲食解決症狀，調養身體。此外，作者就以上小毛病列舉飲食及烹

調要點，讓家傭瞭解並掌握重點，走入廚房從飲食令你獲得健康。

針對每項都市健康問題，每個食譜特別介紹主要食材的營養價值，讓家傭清楚各營養功效：合桃補腦；藍莓護眼；芹菜降血壓；番薯葉排毒；彩色蔬果增強免疫力……健康飲食不再單調乏味，家傭依着食譜做法，無論任何時候都可煮出適合一家大小的養生保健菜。

Dapatkan kembali kesehatan kita dari sekarang!

Apakah anda makan sehat?

Anda bisa diet adalah penting untuk mendapatkan sehat. Jangan mengabaikan hidangan sederhana, cara untuk tubuh yang sehat.

Penulis Feliz Chan disiapkan 38 hidangan sehat, cocok untuk semua anggota keluarga. Mereka fokus pada masalah menghadapi metropolitan; racun, hipertensi, pertumbuhan otak. Sistem dan mata lemah bermasalah. Melalui makanan anda mengatasi semua masalah tersebut. Penulis juga membahas petunjuk dan poin bagi mereka yang bermasalah.

Setiap hidangan termasuk bahan utama untuk mengatasi masalah.

Pembantu rumah tangga memahami masalah nutrisi dan efek, seperti kenari untuk pertumbuhan otak; blueberi untuk melindungi mata, seledri Cina menurunkan tekanan darah mereka; daun ubi ketela mengusir racun; sayuran berwarna dan buah-buahan meningkatkan kekebalan diet sehat……Tidak membosankan lagi. Pembantu rumah tangga, dengan bantuan resep, selalu bisa membuat masakan sehat yang cocok untuk seluruh keluarga.

目錄



Resep

補腦益智

Mempromosikan Otak

Kesehatan

補腦益智，讓你越吃越聰明	4
Mempromosikan Otak Kesehatan, Menjadi Pintar Anda Makan	
煎合桃雞卷	5
Ayam Goreng Gulung dengan Kenari	
松子仁涼拌滑豆腐	8
Dinginkan Dadih Kacang dan Kacang Pinus	
南瓜子仁沙葛肉碎生菜包	10
Biji Labu, Kacang Ubi dan Babi Dibungkus dalam Daun Jati	
甜椒洋葱煮三文魚	12
Salmon dengan Paprika dan Bawang	
毛豆雪菜百頁結	15
Goreng Kedelai, Ikatan Dadih Kacang dan Mustar Asin Hijau	
鮮淮山腰果花豆鯪魚湯	18
Sup Dace dengan Ketela, Mete dan Kacang Ginjal	
合桃百合銀杏炒蝦仁	20
Goreng Udang dengan Kenari, Umbi Lili dan Gingko	
黑芝麻醬多士	22
Wijen Hitam Pasta Panggang	

保護眼睛

Melindungi Mata

保護眼睛，令你眼力超強	24
Melindungi Mata, Mendapatkan Elang Penglihatan	
苦瓜煮黃鱸鯉	25
Merebus Ikan Kuwe dengan Pare	
紫菜甘筍蛋卷	28
Rumput Laut Gulung dengan Telur, Wortel	
味噌涼拌南瓜	30
Labu Kuning Didinginkan dalam Miso	
菊花杞子浸魚	32
Kakap Rebus dengan Bunga Serunai dan Wolfberry	
欖油蒜片炒菠菜	34
Aduk Bayam Goreng dengan Bawang Putih dan Minyak Zaitun	
藍莓桑子杞子粟片拌乳酪	36
Susu Masam Kental dengan Blueberi Raspberi dan Cereal Jagung	
菊花黑杞子茶	38
Krisan dan Wolfberry Hitam Teh	

降低血壓

Menurunkan Tekanan Darah

降低血壓，遠離心血管病	40
Menurunkan Tekanan Darah, Tetap Jauh Dari Penyakit Kardiovaskular	
涼拌沙葛海蜇絲	41
Ubur-Ubur Dingin dan Bengkuang	
欖油洋葱炒三色椒	44
Goreng Paprika and Bawang dengan Minyak Zaitun	

番茄洋葱汁煮鯖魚	46
Rebus Makarel dalam Saus Tomat	
芹菜昆布豆腐鰯魚湯	48
Crucian Sup Ikan Mas dengan Seledri Cina, Rumput Laut dan Kacang Dadih	
西芹甘筍牛蒡糙米飯糰	50
Pangsit Beras Coklat dengan Seledri, Wortel dan Burdock	
味噌茶樹菇煮鹽滷豆腐	53
Memumis Kacang Dadih dan Agrocybe Aegerita Jamur dalam Miso	
小魚乾木耳煮冬瓜	56
Musim Dingin Melon dengan Ikan Kering dan Kayu Telinga Jamur	
小瑤柱煮杏鮑菇	58
Dimasak Tiram Jamur dengan Kerang Kering	

排清毒素

Detoksifikasi

排清毒素，令腸道舒爽	60
Detoksifikasi, Bantu Usus Anda	
腰豆蔬菜湯	61
Kacang Ginjal dan Sup Sayuran	
涼拌雲耳露筍	64
Asparagus Dingin dan Jamur Kuping Hitam	
番薯蔬菜餅	66
Goreng Ubi Jalar dan Sayuran Kue	
蒜肉蝦米浸西洋菜	68
Selada Air dengan Udang Kering dan Bawang Putih	
番茄醬拌秋葵	70
Okra dalam Saus Tomat	

蒜肉炒番薯葉	72
Aduk Goreng Daun Ubi Jalar	
檸檬黑珍珠柚子蜜特飲	74
Minuman Yuzu Madu dengan Biji Kemangi dan Lemon	

提升免疫力

Meningkatkan Kekebalan

提高免疫力，強身抗病好體質	76
Meningkatkan Kekebalan, Tubuh Kuat Terhadap Perkelahian	
牛油果醬拌三文魚	77
Goreng Salmon dengan Alpukat Saus	
番茄芝士法包	80
Baguet dengan Tomat dan Keju	
鮮果杏脯乾果仁沙律	82
Buah, Aprikot dan Almon Salat	
泡菜蝦仁蔥煎餅	84
Udang, Kimchi dan Daun Bawang Kue Serabi	
欖油蒜肉炒羽衣甘藍	86
Tumis Kangkung dengan Bawang Putih dan Minyak Zaitun	
淮山冬菇雞湯	88
Sup Ayam dengan Ubi dan Jamur Hitam	
西蘭花甜椒炒牛肉	90
Goreng Daging Sapi dengan Brokoli dan Paprika	
番茄肉碎粗糧飯	93
Aneka Nasi dengan Babi Cincang dan Tomat	



補腦益智

讓你越吃越聰明

Mempromosikan Otak Kesehatan

Menjadi Pintar Anda Makan

- 核桃被評為補腦的超強食材，無論鹹吃甜吃皆受人喜歡，但調味份量不宜過多，以免加重身體負擔，適得其反。
- 其他果仁如花生、葵花子、黑芝麻、松子仁及南瓜子等，也是健腦益智的材料。建議選購原味的核桃及松子仁，無添加任何調味香料；黑芝麻醬則購買有機產品較佳。
- 平日簡單的食材有增加腦部能力的作用，如雞蛋、三文魚、深海魚、雞肉及蝦等高蛋白食品，雞蛋的卵磷脂、三文魚的 DHA 等，令神經細胞達到最佳狀態，緊記煮熟才進食。
- 燕麥、全穀類等能維持腦細胞正常功能，有助記憶力及認知。
- 鮮果如香蕉、藍莓、士多啤梨及蔓越莓都有增強腦力的作用。大腦需要香蕉的碳水化合物分解而成的葡萄糖來運作；莓類含豐富的抗氧化物，對記憶及認知有一定幫助。
- Walnut berperingkat sebagai bahan super untuk kesehatan otak. Hal ini populer di kalangan semua orang, manis atau gurih. Hindari bumbu yang berlebihan untuk mencegah beban kerja yang berat pada tubuh anda.
- Kacang, biji bunga matahari, wijen hitam, kacang pinus, biji labu juga baik untuk pertumbuhan otak. Rasa asli dari kenari dan kacang pinus adalah yang terbaik, dimana organik pasta wijen hitam dianjurkan.
- Bahan-bahan setiap hari juga meningkatkan kesehatan otak, seperti telur, salmon, ikan laut, ayam dan udang; mereka semua memiliki protein yang tinggi. Dengan lesitin dalam telur dan DHA dalam salmon, sel-sel saraf berfungsi sempurna. Pastikan untuk memasak secara menyeluruh.
- Tepung haver dan biji-bijian tetap berfungsi sel otak, meningkatkan memori dan kognisi.
- Buah segar seperti pisang, blueberi, stroberi dan cranberi juga meningkatkan fungsi otak. Otak kita membutuhkan glukosa untuk fungsi, yang berasal dari karbohidrat dari pisang. Berries kaya akan antioksidan, bermanfaat untuk memori dan kognisi.

苦
瓜
煮
黃
鱺
魚

4 人份量
porsi

*Merebus Ikan Kuwe
dengan Pare*



護眼之選——苦瓜

所含的維他命 C 含量高於蘋果，維他命 C 是眼睛水晶體的營養要素，可降低眼睛老化形成的視力衰退。



Pare

Pare memiliki lebih banyak vitamin C dari pada apel, dan vitamin C adalah nutrisi utama untuk lensa kami, juga memperlambat masalah penglihatan akibat penuaan.

材料 *Bahan*

黃蠟鯧 1 條（約 12 兩）
苦瓜 8 兩
麵豉醬 1 湯匙
蒜肉 3 粒（拍鬆）
1 ikan kuwe (sekitar 450 g)
300 g pare
1 sdm. kacang kedelai
3 siung bawang putih (hancur)

醃料 *Bumbu Pengasin*

鹽 1/3 茶匙
粟粉 1 茶匙
1/3 sdt. garam
1 sdt. tepung jagung

調味料 *Bumbu*

黃砂糖 1/3 茶匙
1/3 sdt. gula merah

做法 *Cara Membuat*

1. 黃鱸鰻剖好，洗淨，抹乾水分，下醃料拌勻。
 2. 苦瓜開邊，去蒂、去籽，洗淨，切片，飛水，瀝乾水分。
 3. 燒熱鑊下油 3 湯匙，下黃鱸鰻煎至兩面微黃，下蒜肉拌香，加入麵豉醬、苦瓜、熱水 1 1/2 杯，加蓋用中火煮 10 分鐘，下調味料煮滾即成。
1. Potong dan bilas ikan kuwe, lap kering dan campurkan dengan bumbu pengasin.
 2. Potong pare menjadi separuh, buang batang dan biji. Bilas dan iris. Cuci pakai air panas dan tiriskan.
 3. Panaskan wajan dan tambahkan 3 sdm. minyak. Goreng ikan kuwe sampai kedua sisi sedikit kecoklatan. Tambahkan bawang dan tumis. Tambahkan pasta kedelai, pare dan 1 1/2 cangkir air panas. Tutup tutupnya dan masak diatas api sedang selama 10 menit. Tambahkan bumbu dan didihkan. Sajikan.

Petunjuk

小貼士

- 此餸適合患有眼疾的糖尿病者，或肝熱引起的眼睛紅腫及疼痛。糖尿病者可減去黃砂糖。
- Hidangan ini cocok untuk pasien diabetes yang menderita penyakit mata, atau hati-panas yang di sebabkan oleh iritasi mata dan rasa sakit. Diabetes dapat mengurangi jumlah gula merah.

紫菜甘筍蛋卷

*Rumput Laut Gulung dengan
Telur, Wortel*



Petunjuk

小貼士

- 建議用力捲實一點，切的時候不容易散。
- Disarankan untuk gulungan agak sulit, tidak akan menyebar saat memotong.



護眼之選——甘筍、雞蛋

維他命 A 及胡蘿蔔素豐富的甘筍，是保護眼睛健康的營養要素；蛋黃含有葉黃素，對鞏固眼睛健康很有幫助，增進視力，減低白內障發生。

Wortel, Telur

Wortel kaya akan vitamin A dan karoten, keduanya penting untuk memperkuat mata kita. Kuning telur mengandung lutein yang memperkuat mata, meningkatkan visi dan bekerja melawan katarak.

材料 Bahan

雞蛋 4 個
甘筍 1 個（約 6 兩）
紫菜 2 張
4 telur
1 wortel (sekitar 225 g)
2 rumput laut kering

調味料 Bumbu

胡椒粉少許
鹽 1/4 茶匙
tepung lada
1/4 sdt. garam

做法 Cara Membuat

1. 雞蛋去殼，加入調味料拂勻，放入油鑊煎成兩塊蛋皮，待涼備用。
2. 甘筍去皮，洗淨，刨成長絲。
3. 取紫菜一張鋪好，放上一塊蛋皮、半份甘筍絲，捲成長條，切段食用。
1. Kulit telur, kocoklah dengan bumbu, goreng dalam panci diminyaki untuk membuat 2 lembar telur dadar, biarkan dingin.
2. Kupas wortel, cuci bersih dan potong menjadi strip panjang.
3. Letakkan selembaar dadar telur diatas satu sama rumput laut kering. Atasnya dengan wortel dan gulung. Potong menjadi bagian dan sajikan.

味噌涼拌南瓜

Labu Kuning Didinginkan dalam Miso

護眼之選——南瓜

葉黃素有助改善視網膜黃斑變性情況；適量攝取維他命 A 有助預防乾眼症及眼睛疲勞，滋潤雙眼。連皮食用更可攝取纖維素，紓緩便秘。

Labu Kuning

Labu kuning kaya akan lutein yang membantu degenerasi macula retina. Karoten, yang merupakan bentuk vitamin A, itu adalah bergizi dan mencegah sindrom mata kering dan kelelahan mata. Kulit labu kuning kaya akan serat yang memudahkan sembelit.



4 人份量
porsi

材料 Bahan

南瓜 12 兩
味噌 1 湯匙
麻油 1 茶匙
黑芝麻半茶匙

450 g labu kuning
1 sdm. miso
1 sdt. minyak wijen
1/2 sdt. wijen hitam



做法 *Cara Membuat*

1. 南瓜去籽，連外皮洗淨，原塊隔水蒸熟，待涼，切粒。
 2. 味噌與凍開水 3 湯匙拌勻，煮至微滾，盛起，加入麻油拌勻。
 3. 南瓜放於碟上，淋上味噌，灑入黑芝麻享用。
-
1. Buang biji dari labu kuning dan bilas. Kukus dengan labu utuh, dingin dan potong kecil.
 2. Campur miso dengan 3 sdm. air rebus dingin. Membawa ke sedikit mendidih, menghilangkan panas dan campur dengan minyak wijen.
 3. Pindahkan labu kuning diatas piring, banjir dengan saus miso dan wijen hitam. Sajikan.

菊花招子 浸魚

4

人份量
porsi

Kakap Rebus dengan Bunga Serunai dan Wolfberry



Petunjuk

小貼士

- 必須購買新鮮魚，抹淨魚肚內的淤血，煮好的魚及湯水才不會帶魚腥味。
- Belilah ikan segar dan menyerap atas darah di insang, membantu mengurangi bau amis.

護眼之選——菊花、杞子

中醫角度來說，菊花及杞子有清肝明目的功能，改善視力模糊、飛蚊症及老花眼等。

Bunga Serunai, Wolfberry

Dari dari sudut pengobatan Cina pandang, baik bunga serunai dan wolfberry membersihkan ginjal dan meningkatkan kesehatan mata, mengurangi penglihatan kabur.

材料 *Bahan*

紅魷魚 1 條（約 12 兩）

菊花 1/3 兩

杞子 2 湯匙

薑 2 片

芫茜 2 棵

鹽半茶匙

1 bakau kakap (sekitar 450 g)

13 g bunga serunai

2 sdm. wolfberry

2 iris jahe

2 batang ketumbar

1/2 sdt. garam

做法 *Cara Membuat*

1. 菊花、杞子用熱水 1/3 杯略沖，隔去水分。
 2. 紅魷魚剖好，洗淨，抹乾水分。
 3. 燒熱鑊下油 1 湯匙，下薑片拌香，加入熱水 2 1/2 杯煮滾，放入紅魷魚、菊花，加蓋煮滾，轉小火浸煮約 12 分鐘，下杞子、鹽、芫茜煮滾，連湯盛起食用。
1. Secara singkat bilas bunga serunai dan wolfberry dengan 1/3 cangkir air panas, keringkan.
 2. Iris dan bilas kakap bakau, lap kering.
 3. Panaskan wajan dan tambahkan 1 sdm. minyak. Tumis jahe sampai harum. Tambahkan 2 1/2 cangkir air panas dan didihkan. Tambahkan kakap bakau, bunga serunai, tutup tutupnya dan didihkan. Alihkan ke api sedang dan masak selama 12 menit. Tambahkan wolfberry, garam dan ketumbar dan didihkan. Sajikan.



攪油蒜片炒菠菜

*Aduk Bayam Goreng dengan
Bawang Putih dan Minyak Zaitun*



材料 *Bahan*

菠菜 12 兩

合桃碎 1 湯匙

蒜肉 3 粒（切片）

海鹽 1/4 茶匙

橄欖油 2 湯匙

450 g bayam

1 sdm. hancuran kenari

3 siung bawang putih (iris)

1/4 sdt. garam laut

2 sdm. minyak zaitun

護眼之選——菠菜

在含葉黃素的蔬菜中，菠菜排行第二位，每 100 克菠菜含 12.2 毫克，有助視力保健。

Bayam

Bayam berisi kedua paling jumlah lutein, 12.2mg per 100 g mereka. Itu meningkatkan kami melihat dan membuat mata kita sehat.

3-4 人份量
porsi

做法 Cara Membuat

1. 菠菜切去根部，洗淨，摘短度。
2. 冷鑊下橄欖油、蒜片拌香，放入菠菜拌勻，下海鹽炒勻片刻，盛起，灑入合桃碎即成。

1. Potong akar dari bayam. Bilas dan patahkan menjadi bagian.
2. Tambahkan minyak zaitun dalam wajan biasa. Panaskan wajan dan goreng bawang putih sampai harum. Tambahkan bayam dan aduk rata. tambahkan garam laut dan aduk sebentar. Transfer dipiring dan atas dengan kenari. Sajikan.



Petunjuk

小貼士

- 菠菜生熟吃皆宜，避免過度烹調，可保留更多維他命 B。
- Anda dapat melayani bayam mentah atau dimasak, tidak memasak untuk waktu yang lama dan mempertahankan vitamin B.

2 人份量
porsi



藍莓桑子杞子粟片拌乳酪

Susu Masam Kental dengan Blueberi Rasberi dan Cereal Jagung



小貼士

- 採用低糖純乳酪，減少攝取太多糖分。

護眼之選——藍莓、紅桑子

藍莓被公認是護眼食品，所含的維他命 C、E、花青素、葉黃素等有助眼睛健康，免受強光傷害。紅桑子的抗氧化功效很高，加強身體的抗氧化能力。

Blueberi, Rasberi

Blueberi dikenal luas sebagai makanan untuk kesehatan mata. Ini mengandung vitamin C, E dan antosianin, yang semua menjaga mata kita sehat. Rasberi, disisi lain, merupakan antioksidan yang sangat baik.

材料 Bahan

藍莓 12 粒	12 blueberi
紅桑子 8 粒	8 rasberi
杞子半湯匙	1/2 sdm. wolfberry
粟米片適量	cereal jagung
純乳酪 100 克	100 g plain susu masam

做法 Cara Membuat

1. 藍莓、紅桑子用凍開水洗淨，瀝乾水分。
2. 每個玻璃杯放入半份純乳酪、藍莓、紅桑子、杞子、適量粟米片，即可食用。
1. Bilas blueberi dan rasberi dengan air rebus dingin. Tiriskan.
2. Atur plain susu masam kental, blueberi, rasberi, wolfberry dalam 2 gelas. Sajikan.

Petunjuk

- Untuk menurunkan dalam mengambil gula, Anda dapat menggunakan plain susu masam dengan gula berkurang.



菊花黑杞子茶

*Krisan dan
Wolfberry Hitam Teh*

1 人份量
porsi



護眼之選——黑杞子

黑杞子是近年新興的營養食品，所含的天然花青素是植物之冠，是天然的抗氧化劑，有助微絲血管免受氧化傷害，紓緩眼睛疲勞，改善眼乾，適合長時間使用電腦工作人士。

Wolfberry Hitam

Wolfberry hitam semakin populer digunakan dalam beberapa tahun terakhir, yang paling anthocyanidin antara semua sayuran dan buah-buahan. Ini adalah antioksidan alami, membantu pembuluh darah microfilament dari cedera oksidasi. Ini meredakan kelelahan mata, mata kering, sempurna untuk orang-orang yang bekerja dengan komputer.

材料 Bahan

黑杞子 20 粒

20 wolfberi hitam

菊花 10 朵

10 krisan

做法 Cara Membuat

1. 菊花用 1/3 杯熱水略洗，隔去水分。
2. 黑杞子、菊花放入玻璃杯，沖入熱水 200 毫升，加蓋焗 5 分鐘，即可飲用。
1. Secara singkat bilas krisan dengan 1/3 cangkir air panas, tiriskan.
2. Masukkan wolfberry hitam dan krisan dalam cangkir. Tuangkan 200ml air panas. Tutup selama 5 menit. Sajikan.

Petunjuk

小貼士

- 想有更佳的效果，建議將黑杞子一併吃掉，完全吸收其營養精華。
- Untuk efek yang lebih baik, anda juga dapat makan wolfberry hitam untuk menyerap semua nutrisi.

降低血壓

遠離心血管病

Menurunkan Tekanan Darah

Tetap Jauh Dari Penyakit Kardiovaskular

- 採用少鹽的煮食方法，減少使用燻製及醃製的高鹽食物，以免攝取太多鈉容易令血壓升高。
- 避免使用醬料或混合式醬料烹調，味道偏鹹，鹽分高，增加血壓上升。
- 高脂肪及高膽固醇的食物應避免食用，否則令血管收窄，影響血液循環形成高血壓。
- 多用天然的調味料，例如檸檬汁、番茄、洋蔥、蘋果、香草、海帶、薑蔥蒜、香料等，代替食鹽及其他味精類化學調味料。如使用鹽分烹調，建議使用海鹽代替精鹽。
- 飲食宜清淡，蒸、煮、燉、涼拌的烹調做法能保存食物的精華，也不用攝取過多油脂及鹽分，是最健康的方法。
- 有研究顯示，進食含鈣質的食物有助降低血壓，如豆製品、紫菜、魚類等。
- 多吃蔬菜水果可增加鉀及鎂質吸收，降低血壓。選購優質新鮮的菜蔬，如進口的甜椒、本地培植的茶樹菇、鹽滷豆腐等。
- Hindari menggunakan bahan pengawet dan bahan merokok, dan metode memasak kurang garam, untuk mengurangi asupan garam dan sodium, yang bisa memperkenalkan hipertensi.
- Hindari saus asin dan mencampurkan mereka bersama-sama.
- Hindari makanan dengan lemak tinggi dan kolesterol; mereka bisa mengecilkan pembuluh darah dan menyebabkan hipertensi.
- Menggunakan bumbu yang lebih alami untuk menggantikan garam dan MSG. Mereka termasuk jus lemon, tomat, bawang, apel, tumbuh-tumbuhan, rumput laut, daun bawang, jahe, bawang putih dll. Dalam kasus menggunakan garam, garam laut dianjurkan lebih dari garam meja.
- Cara sehat untuk makan adalah menghindari lemak dan garam sebanyak mungkin. Telah dibumbui, dikukus, dimasak, direbus atau hidangan dingin.
- Menurut penelitian, kalsium bisa menurunkan darah. Kacang kedelai makanan, rumput laut dan ikan kaya akan kalsium.
- Buah-buahan dan sayuran dapat membantu kita potasium dan magnesium. Pilih kualitas impor paprika, jamur *Agrocybe* *Aegerita* local, kacang dll.

涼拌沙葛海蜇絲

Ubur-Ubur Dingin dan Bengkuang



4 人份量
porsi



降血壓之選——海蜇

海蜇有擴張血管、降血壓之效，常吃可防止動脈硬化，但緊記洗掉表面鹽分，以免攝取太多鈉質令血壓升高。

Ubur-Ubur

Ubur-ubur dapat memperluas darah dan menurunkan tekanan darah. Memiliki sering mencegah arteriosclerosis (atau pengerasan arteri). Pastikan untuk bilas garam dari itu untuk menghindari asupan natrium tinggi.

材料 *Bahan*

海蜇皮半斤
沙葛 3 兩
小青瓜 1 條
芫茜 1 棵
白芝麻 2 茶匙
300 g ubur-ubur
113 g bengkuang
1 ketimun kecil
1 batang ketumbar
2 sdt. wijen

調味料 *Bumbu*

鎮江醋 1 湯匙
麻油 1 茶匙
黃砂糖半茶匙
1 sdm. Zhenjiang cuka
1 sdt. minyak wijen
1/2 sdt. gula merah

做法 *Cara Membuat*

1. 海蜇皮切粗絲，用清水浸約 4 小時，期間換水三、四次，去掉鹹味。
 2. 煮滾半鍋水，放入海蜇略灼，待海蜇呈收縮，盛起，過冷河，瀝乾水分。
 3. 沙葛去皮，洗淨，切絲；小青瓜切去頭尾兩端，洗淨，切絲。
 4. 將海蜇、沙葛、青瓜與調味料拌勻，灑入白芝麻，拌芫茜享用。
1. Potong ubur-ubur menjadi strip tebal. Rendam dibawah air selama 4 jam. Tiriskan dan dengan air dingin selama 3 atau 4 kali selama 4 jam.
 2. Bawa setengah panci air mendidih, rendam ubur-ubur sebentar sampai menyusut. Buang, bilas dengan air dingin dan tiriskan.
 3. Kupas bengkuang, bilas dan rusak. Potong kedua ujung dari ketimun bilas dan rusak.
 4. Campurkan ubur-ubur, bengkuang, mentimun dan bumbu bersama-sama. Taburi dengan wijen dan layani dengan ketumbar.

Petunjuk

小貼士

- 海蜇皮於雜貨店有售，或可買即食海蜇絲，免去處理的步驟。
- 血壓低者慎用此菜。
- Ubur-ubur tersedia ditoko-toko kelontong, atau anda dapat membeli siap untuk dimakan ubur-ubur robek, saya akan menghilangkan langkah persiapan.
- Orang-orang yang memiliki tekanan darah rendah tidak boleh makan.

Makan yang Sehat! Tubuh Kuat!

排毒強身食療

作者 *Author*
Feliz Chan

策劃/編輯 *Project Editor*
Karen Kan

攝影 *Photographer*
Leung Sai Kuen

美術設計 *Design*
Zoe Wong

出版者 *Publisher*
Forms Kitchen

香港鰂魚涌英皇道1065號 Room 1305, Eastern Centre, 1065 King's Road,
東達中心1305室 Quarry Bay, Hong Kong.

電話 Tel: 2564 7511

傳真 Fax: 2565 5539

電郵 Email: info@wanlibk.com

網址 Web Site: <http://www.formspub.com>
<http://www.facebook.com/formspub>



瀏覽網站



會員申請

發行者 *Distributor*
SUP Publishing Logistics (HK) Ltd.

香港聯合書刊物流有限公司 3/F., C&C Building, 36 Ting Lai Road,
香港新界大埔汀麗路36號 Tai Po, N.T., Hong Kong

電話 Tel: 2150 2100

傳真 Fax: 2407 3062

電郵 Email: info@suplogistics.com.hk

承印者 *Printer*

合群（中國）印刷包裝有限公司 *Powerful (China) Printing & Packing Co., Ltd*

出版日期 *Publishing Date*

二〇一六年十二月第一次印刷 *First print in December 2016*

版權所有 · 不准翻印 *All rights reserved.*
Copyright ©2016 Wan Li Book Co. Ltd.
Published in Hong Kong by Forms Kitchen,
a division of Wan Li Book Company Limited.

ISBN978-962-14-6253-4

暢銷
熱賣中

新出版



排毒強身食療

Makan yang Sehat! Tubuh Kuat!

整天盯着電腦，雙眼乾澀；常吃高脂高膽固醇食物，血壓飆升；抵抗力弱，傷風感冒有機可乘；工作考試令腦袋勞累……

家傭如何透過日常食療改善都市小毛病，調整體質？

都市生活節奏急速，加上不當的飲食習慣，容易令人精神萎靡、免疫力日差，回家以飲食調補，為身體加加油吧！

補腦、護眼、降血壓、排毒、提升免疫力是都市人的保健要訣，烹飪導師 Feliz Chan 指導家傭透過簡單的小菜、湯水、飯麵及小吃，由食物療癒身體，吃得健康，助你舒緩及改善各種不適症狀，是一家人的保健養生書。

Mata kering setelah menggunakan komputer; hipertensi disebabkan oleh makanan dengan lemak tinggi dan kolesterol; dingin dan flu karena sistem kekebalan tubuh yang lemah; kelelahan otak karena pekerjaan atau ujian.....

Bagaimana bisa pembantu rumah tangga meningkatkan gejala ini dengan diet sehari-hari?

Serba cepat kehidupan metropolitan, dan diet yang tidak sehat dapat memperburuk keadaan dan kekebalan tubuh sistem mental kita. Makan sehat dirumah membuatnya lebih baik.

Pertumbuhan otak, mata melindungi, menurunkan tekanan darah, detoksifikasi adalah kunci untuk metropolitan yang sibuk. Melalui hidangan sederhana, sup, nasi, mie dan makanan ringan, guru masak Feliz Chan mengajarkan pembantu rumah tangga cara makan sehat, meningkatkan tubuh tidak nyaman dan mengurangi penyakit. Ini adalah buku masak untuk keluarga yang sehat.



ISBN 978-962-14-6253-4



9 789621 462534



聯合出版集團

HK\$42.00

Published in Hong Kong



www.wanlibk.com