

編者話

每餐吃蒸魚、焗肉、炒菜……納悶！

給生活一點正能量、一點樂趣！從日常飲食着手吧！

偶然吃一頓粥粉麵飯，加點創意及巧妙的配搭，令用餐吃出新意～用米粉捲成蝦卷；將麵餅煎成脆麵伴韭菜肉絲；紅米煮成臘味煲仔飯，食譜包含菜、肉、海鮮，營養豐富多元化，甚至當成一道饅菜，省卻繁忙時烹煮時間。

家傭對煲廣東粥及炒麵毫無頭緒～如何煲成綿軟的廣東粥？甚麼是乾炒方法？如何炒糙米飯？作者 Feliz Chan 以步驟圖片輔助，圖文並茂指導家傭炮製粥粉麵飯的竅門，一看明瞭。作者顧及家中長幼之飲食需要，以圖示介紹多款健康及合適的食譜，令長者及幼兒也能享受粥粉麵飯的新食味。

吃得開懷，令生活多一份樂趣。

Ikan kukus, daging babi yang direbus, aduk sayuran goreng...
Bosan!

Berikan hidupmu energy positif dan sukacita melalui makanammu
sehari-hari!

Nikmati makanan menyegarkan dengan bihun; mie renyah di pot
tanah liat dengan sosis yang diawetkan. Resepnya meliputi beragam
pilihan sayuran, daging, makanan laut. Untuk menghemat waktu
anda, beberapa hidangan saja bisa disajikan sebagai makanan.

Pembantu rumah tangga tidak punya ide tentang merebus bubur
dan menggoreng mie. Bagaimana cara membuat perhimpunan yang
lancer dan lembut? Apa itu aduk kering? Bagaimana mengaduk
nasi goreng coklat? Dengan gambar dan intruksi, Feliz Chan
mendemonstrasikan cara membuat bubur, nasi dan mie. Dia juga
perduli dengan kebutuhan lansia (lanjut usia) dan anak-anak, dan
mengenalkan berbagai hidangan sehat untuk kesenangan mereka.

Makan secara kreatif dan sehat akan membawa kehidupan yang
menggembirakan!

方便煮  = 最容易烹調

方便煮    = 需要一些技巧



帶飯



高纖



素食



適合長者



適合幼兒

目錄

Resep

識揀識食粉麵食材 4
Cara Memilih Bahan yang Tepat



Mie

好吃 · 粉麵

- | | | | |
|---------------------------------------------------------------------------|----|----------------------------------------------------------------|----|
| XO 醬洋蔥肉片炒河 | 14 | 蝦仁肉碎炒銀針粉 | 36 |
| Daging Babi Goreng Mie Beras dalam Saus XO | | Goreng Mie Jarum Perak dengan Udang dan Daging Babi | |
| 冬菇蝦米鮫魚湯銀針粉 | 16 | 番茄濃湯肉丸三色螺絲粉 | 38 |
| Mie Jarum Perak dalam Dace, Udang dan Sup Jamur | | Daging Bakso Fusilli dalam Sup Tomat | |
| 薑蔥手撕雞蝦子撈粗麵 | 18 | 荷豆蟲草花牛肉脆麵 | 40 |
| Sobekan Ayam dan Udang Kijang Mie Telur dengan Jahe dan Daun Bawang | | Mie Renyah dengan Daging Sapi, Kacang Salju dan Bunga Kordisep | |
| 涼拌蕎麥麵 | 20 | 鮮雜菇炒魚麵 | 43 |
| Dingin Buckwheat Mie di Saus Wijen | | Goreng Mie Ikan dengan Berbagai-bagai Jamur | |
| 冬菇韭黃肉絲伴伊麵 | 22 | 炸魚蝦餅魚湯米線 | 46 |
| Mie E-fu dengan Babi, Jamur dan Chives Kuning Cina | | Mie Beras dengan Udang Goreng dan Dace Roti | |
| 豉汁鮮魷蒸陳村粉 | 24 | 薄片豬肉椰菜炒拉麵 | 48 |
| Mie Beras Datar dengan Cumi-cumi Kukus dan Fermentasi Kacang Hitam | | Mie Jepang Goreng dengan Irisan Daging Babi dan Kubis | |
| 鹹菜魚鬆椰菜燜米 | 26 | 上海素菜粗炒 | 50 |
| Mie Beras Ditumis Kental dengan Dace Pasta, Mabuk Hijau Mustard dan Kubis | | Aduk Goreng Mie Sayur Sayuran Shanghai | |
| 韓式炒粉絲 | 28 | 焗闊麵 | 52 |
| Korea Bihun Goreng | | Daging Sapi dan Daging Babi Lasagna dengan Cheddar | |
| 香煎米粉蝦卷 | 30 | 蝦球煙肉白汁天使麵 | 54 |
| Bihun Goreng Udang Gulung | | Capellini dengan Udang dan Bacon dalam Saus Krim | |
| 瑞士汁乾炒牛河 | 33 | 鮮菇海鮮炒烏冬 | 56 |
| Goreng Daging Sapi Mie Beras dalam Saus Swiss | | Aduk Goreng Makanan Laut dan Jamur Udon | |





好香 · 米飯

- 青菜粟粒雞肉菜甫炒飯 58
Goreng Nasi dengan Ayam,
Jagung dan Sayuran
- 豉汁鳳爪排骨五穀飯 60
Iga Babi, Kaki Ayam Lima Butir Nasi
dalam Fermentasi Saus Kacang
Hitam
- 肉燥豆腐蛋飯 62
Tahu dan Telur Nasi dengan
Saus Babi Cincang
- 鹹魚蟹柳芥蘭炒飯 64
Nasi Goreng dengan Ikan Asin,
Imitasi Tongkat Kepiting dan Kare
- 冬菇栗子三色藜麥飯 66
Tiga-berwarna Quinoa Nasi dengan
Jamur Hitam dan Chesnut
- 蝦仁肉粒冬瓜湯飯 68
Nasi dalam Labu, Udang dan
Sup Daging Babi
- 臘味紅米飯 70
Beras Merah dengan Sosis Diawetkan
- 親子丼飯 72
Ayam Jepang dan Nasi Telur
- 免治牛肉菠蘿炒糙米飯 74
Aduk Goreng Nasi Coklat dengan
Daging Sapi Cincang dan Nanas



好健康 · 粥

- 鹹雞腩粥 77
Bubur Asin Paha Ayam
- 雪耳杞子粟米粥 80
Jamur Putih, Wolffberi dan
Bubur Jagung
- 芫茜沖菜魚球粥 82
Dace Cincang Bola Bubur
dengan Ketumbar dan Mustar
Hijau
- 藜麥紅腰豆粥 84
Quinoa dan Bubur Kacang Ginjal
- 蠔豉皮蛋鹹蛋粥 86
Tiram Kering, Telur Bebek
Diawetkan dan Bubur Telur Asin
- 杞子肉丸鮮淮山小米粥 88
Bubur Millet dengan Wolffberi Bakso
dan Ubi
- 南瓜薏米芡實粥 90
Labu Kuning, Jali dan Fox Kacang
Bubur
- 鹹排骨鴨腎菜乾紅米粥 92
Bubur Beras Merah dengan Daging
Iga Babi Asin, Bebek Rempelo
Kering dan Bok Choy Kering
- 大地魚蠔仔粥 94
Flounder Kering dan Bubur Tiram

識揀識食粉麵食材

Cara Memilih Bahan yang Tepat



河粉

特點：用米漿製成，質感晶瑩、滑溜，油分高。

煮法：湯煮、乾炒、濕炒

卡路里 (千卡) : 284 (140 克計)

購買點：售賣新鮮粉麵店

Mie Beras

Karakter: Terbuat dari tepung beras dan air yang dimasak bersama, warnanya halus, transparan dan berminyak.

Cara memasak: Dalam sup; tumis kering; tumis goreng

Energi: 284 kkal (140 g)

Tersedia dalam: Toko mie segar

銀針粉

特點：客家傳統米食，由粘米粉搓揉成尖端，有嚼勁，油分高。

煮法：湯煮、炒

卡路里 (千卡) : 205 (140 克計)

購買點：售賣新鮮粉麵店

Abu-abu Mie Jarum

Karakter: Mie Hakka tradisional, mereka dibuat dengan meremas adonan tepung beras kedalam bentuknya. Mereka kenyal dan berminyak.

Cara memasak: Dalam sup; aduk goreng

Energi: 205 kkal (140 g)

Tersedia dalam: Toko mie segar





米粉

特點：用稻米製成乾米粉，質地柔韌、有彈性。市面有糙米粉、菠菜米粉、南瓜米粉等健康麵食。

煮法：湯煮、炒、燜

卡路里 (千卡) : 173 (140 克計)

購買點：雜貨店、超級市場、售賣新鮮粉麵店

Bihun

Karakter: Bihun kering berasal dari nasi. Mereka kenyal dan elastis. Ada varian yang terbuat dari beras merah, bayam dan labu.

Cara memasak: Dalam sup; aduk goreng; direbus

Energi: 173 kkal (140 g)

Tersedia dalam: Toko grosir, pasar, toko mie segar

上海麵

特點：用麵粉搓成粗幼不同麵條，煙韌、有口感。

煮法：湯煮、炒、燜、乾拌

卡路里 (千卡) : 266 (140 克計)

購買點：售賣新鮮粉麵店

Mie Shanghai

Karakter: Dibuat dengan adonan tepung hingga adonan ketebalannya berbeda. Mereka kenyal.

Cara memasak: Dalam sup; aduk goreng; direbus; disajikan dengan saus

Energi: 266 kkal (140 g)

Tersedia dalam: Toko mie segar





粗麵

特點：烘乾成麵餅，麵條粗潤，口感彈牙，可吸取湯汁精華。

煮法：湯煮、乾拌

卡路里（千卡）：192（一個，50 克計）

購買點：超市、雜貨店、售賣新鮮粉麵店

Mie Telur Rempah

Karakter: Kering atau dipanggang dari adonan mie telur, mereka lebar, kenyal dan elastis. mereka sangat baik dalam menyerap rasa.

Cara memasak: Dalam sup; disajikan dengan saus

Energi: 192 kkal (1 buah, 50 g)

Tersedia dalam: Pasar, toko grosir, toko mie segar

蕎麥麵

特點：是日式麵食，用蕎麥、麵粉及水製成，質感柔軟，維他命 B 豐富，可清除體內多餘脂肪。

煮法：柴魚醬油湯煮、涼拌冷麵、炒吃

卡路里（千卡）：113（一碗計）

購買點：日式超市

Mie Buckwheat

Karakter: Mie Jepang yang terbuat dari buckwheat, tepung dan air. Mereka lembut dan halus, kaya akan vitamin B. Mereka dapat menghilangkan lemak berlebihan dari tubuh anda.

Cara memasak: Sup bonito saus; disajikan dingin; aduk goreng

Energi: 113 kkal (1 mangkok)

Tersedia dalam: Pasar Jepang





陳村粉

特點：又名沙河粉，以大米製成，質感薄、軟、滑，油分高。

煮法：蒸、炒吃

卡路里 (千卡) : 284 (140 克計)

購買點：售賣新鮮粉麵店

Mie Nasi Datar

Karakter: Terbuat dari tepung beras, merekah tipis, lembut, halus dan berminyak.

Cara memasak: Dikukus; aduk goreng

Energi: 284 kkal (140 g)

Tersedia dalam: Toko mie segar

魚麵

特點：以魚肉及薯粉製成，口感彈牙，有濃濃的魚味，有新鮮或急凍。

煮法：炒吃、湯煮、火鍋

卡路里 (千卡) : 240 (一份計)

購買點：售賣新鮮粉麵店、超市

Mie Ikan

Karakter: Terbuat dari daging ikan dan tapioca. Mereka penuh dengan rasa ikan dan elastis. Tersedia segar atau beku.

Cara memasak: Aduk goreng; dalam sup; panci panas

Energi: 240 kkal (1 bungkus)

Tersedia dalam: Toko mie segar, pasar





日式拉麵

特點：健康麵食之一，爽口煙韌，可配清湯、麵豉湯或日式豉油湯。

煮法：炒吃、湯煮

卡路里（千卡）：230（一碗計）

購買點：超級市場

Mie Ramen Jepang

Karakter: Salah satu dari banyak mie sehat. Mereka mengunyah dan elastis, paling enak dengan sup daging, sup miso atau sup kecap Jepang.

Cara memasak: Aduk goreng; dalam sup

Energi: 230 kkal (1 mangkok)

Tersedia dalam: Pasar

韓式粉絲

特點：用紅薯製成，升糖指數較低（消化後血糖上升的速度較慢），比較健康。口感軟滑、有嚼勁，吸收醬汁惹味好吃。

煮法：涼拌、炒吃

卡路里（千卡）：350（100克計）

購買點：韓式食品店、超市

Bihun Korea

Karakter: Terbuat dari tepung ubi jalar. Memiliki indeks glikemik yang relatif rendah, yang berarti gula darah meningkat lebih lambat. Mereka halus dan kenyal, cocok untuk menyerap saus.

Cara memasak: Dingin; aduk goreng

Energi: 350 kkal (100 g)

Tersedia dalam: Toko makanan Korea, pasar





米線

特點：用米漿製成，麵線粗圓、帶韌性，有新鮮及乾品，常伴麻辣湯底吃。

煮法：湯煮、乾拌

卡路里 (千卡) : 330 (100 克計)

購買點：超市、售賣新鮮粉麵店

Mie Beras

Karakter: Dibuat dengan memasak tepung beras dan air bersama. Mie sangat tebal, bundar dan kenyal. Ada yang segar dan kering yang tersedia, biasanya disajikan dalam sup pedas.

Cara memasak: Dalam sup; disajikan dengan saus

Energi: 330 kkal (100 g)

Tersedia dalam: Pasar, toko mie segar

伊麵

特點：經油炸的蛋麵，脂肪及油分高，麵質有韌度，含蛋香味。

煮法：湯煮、乾燒、乾拌

卡路里 (千卡) : 404 (一碗計)

購買點：售賣新鮮粉麵店、雜貨店

Mie E-fu

Karakter: Mereka adalah mie telur goreng, sehingga kaya akan minyak. Kenyal dan memiliki selera telur.

Cara memasak: Dalam sup; aduk kering digoreng; disajikan dengan saus

Energi: 404 kkal (1 mangkok)

Tersedia dalam: Toko mie segar, toko grosir





潤麵

特點：用雞蛋及麵粉製成的長方塊，質感煙韌。

煮法：煮軟後鋪於焗盤，焗成千層潤麵

卡路里 (千卡) : 353 (100 克計)

購買點：超級市場

Lasagna

Karakter: Rektangular pasta yang terbuat dari telur dan tepung. Mereka kenyal.

Cara memasak: Setelah memasak, panggang dengan lapisan

Energi: 353 kkal (100 g)

Tersedia dalam: Pasar

新鮮烏冬

特點：麵條粗，質感彈牙、有嚼口，口感好吃。市面有保鮮裝、急凍及乾烏冬。

煮法：湯煮、炒吃、焗、火鍋

卡路里 (千卡) : 160 (一碗計)

購買點：售賣新鮮粉麵店

Mie udon

Karakter: Mie udon tebal elastis dan kenyal. Ada yang segar, beku dan kering yang tersedia.

Cara memasak: Dalam sup; aduk goreng; direbus; panci panas

Energi: 160 kkal (1 mangkok)

Tersedia dalam: Toko mie segar





天使麵

特點：麵條比意粉更幼細，入口爽，配合清淡的醬汁或湯煮。

煮法：由於麵條幼，放入滾水後別煮太久

卡路里 (千卡) : 170 (一碗計)

購買點：超級市場

Capellini

特點：Capellini lebih tipis dari saus ringan atau sup.

煮法：Jangan dididihkan terlalu lama

Energi: 170 kkal (1 mangkok)

Tersedia dalam: Pasar

五穀米

特點：包括糙米、紅米、蕎麥、洋薏米及燕麥，營養及纖維豐富，隨個人喜好配搭。

煮法：先泡浸才煮飯、熬粥

卡路里 (千卡) : 369 (100 克計)

購買點：超級市場、雜貨店

Lima Butir Padi Gandum

Karakter: Lima butir padi adalah campuran nasi merah, beras merah, gandum. Hal ini sangat bergizi dan kaya serat. Anda bisa mencampurnya sesuai keinginan.

Cara memasak: Rendam sebelum membuat nasi dan bubur

Energi: 369 kkal (100 g)

Tersedia dalam: Pasar, toko grosir





小米

特點：蘊含豐富的維他命 B、礦物質及胡蘿蔔素，健脾胃、滋陰養血，口感軟綿，適合幼兒、孕婦及長者。

煮法：煮飯、熬粥

卡路里 (千卡) : 361 (100 克計)

購買點：超市、健康食品店

Millet

Karakter: Millet kaya akan vitamin B, mineral dan karoten. Ini memper kuat limpa, perut dan darah. Sangat cocok untuk bayi, wanita hamil da manula karena lembut.

Cara memasak: Nasi; bubur

Energi: 361 kkal (100 g)

Tersedia dalam: Pasar, toko makanan kesehatan

紅米

特點：保留較多未被輾磨的米糠層及胚芽，含豐富維他命 B、纖維及花青素，改善新陳代謝、保護心臟健康及抗氧化。

煮法：用水浸透後，與白米同煮（紅米與白米比例 1：2，米飯軟糯、好吃，適合初吃紅米人士；紅米與白米比例 1：1，能攝取更多紅米營養）

卡路里 (千卡) : 331 (100 克計)

購買點：超市、健康食品店

Beras Merah

Karakter: Beras merah tetap mempertahankan dedak dan batangnya, mengandung vitamin B, serat dan antosianin. Ini memperparah metabolisme, kesehatan jantung dan antioksidan.

Cara memasak: Rendam di bawa air dan masak dengan nasi putih. Rasio merah-putih pada 1:2, nasi akan lembut, cocok untuk banyak orang. Rasio merah-putih pada 1:1, lebih banyak nutrisi dari beras merah dapat diserap.

Energi: 331 kkal (100 g)

Tersedia dalam: Pasar, toko makanan kesehatan





糙米

特點：保留了未被輾磨的米糠及胚芽，含有維他命 B、E、鈣、鋅及纖維等，提高免疫力、促進腸道健康及血液循環。

煮法：口感較粗，建議用水浸 5 至 6 小時或一晚，與白米同煮

卡路里 (千卡) : 362 (100 克計)

購買點：超市、健康食品店

Beras Coklat

Karakter: Beras coklat mempertahankan dedak dan batangnya, mengandungi vitamin B, E, kalsium, zine, serat dll. Hal ini dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh anda, memperburuk kesehatan usus dan sirkulasi darah.

Cara memasak: Karena beras merah sangat sulit, disarankan untuk merendam 5 sampai 6 jam, atau semalam dan masak dengan nasi putih.

Energi: 362 kkal (100 g)

Tersedia dalam: Pasar, toko makanan kesehatan

三色藜麥

特點：是穀類植物的種子，含人體所需氨基酸及抗氧化物，奧米加 3 脂肪酸豐富，高鈣、高鐵，保護心臟健康。紅藜麥纖維及鐵質較高；黑藜麥有豐富礦物質。

煮法：加水煮熟、煮湯、沙律。紅、黑藜麥較硬，使用前先浸水
卡路里 (千卡) : 220 (一碗煮熟計)

購買點：超市、健康食品店

Quinoa Tiga Warna

Karakter: Quinoa adalah biji tanaman biji-bijian, mengandungi asam amino, antioksidan dan kaya akan asam lemak omega 3, kalsium, zat besi, dapat memperburuk kesehatan jantung anda. Quinoa merah mengandungi lebih banyak serat dan zat besi, yang hitam adalah kaya mineral.

Cara memasak: Rebus dalam air, dalam sup, salad. Rendam quinoa merah dan hitam sebelum digunakan karena lebih sulit.

Energi: 220 kkal (1 mangkuk dimasak)

Tersedia dalam: Pasar, toko makanan kesehatan





XO 醬洋葱肉片炒河

Daging Babi Goreng Mie Beras
dalam Saus XO



炒河粉時如何容易拌鬆，不會結成一團？

先下少許油，將河粉鬆散地撒入鑊內，緊記別一團團放入，輕輕拌散即可。

Apa yang harus saya lakukan untuk mencegah mie beras datar dari saling menempel?

Tambahkan beberapa minyak kedalam wajan menyebar dan taburi mie beras kedalam; jangan menambahkan semua mie beras secara keseluruhan. Aduk ringan.

材料

新鮮河粉半斤
梅頭瘦肉 4 兩
洋葱半個（切絲）
乾葱（去皮、剁茸）
葱段、紅椒絲各適量
XO 醬 1 湯匙

醃料

生抽半湯匙
水 2 湯匙
粟粉 1 茶匙
胡椒粉少許

調味料

黃砂糖半茶匙
生抽半湯匙
熱水 2 湯匙

Bahan

300 g mie beras datar segar
150 g pantat babi
1/2 bawang (diparut)
bawang merah (kupas, cincang)
iris bagian daun bawang
parutan cabe merah
1 sdm saus XO

Bumbu Pengasin

1/2 sdm kecap asin
2 sdm air
1 sdt tepung jagung
merica bubuk

Bumbu

1/2 sdt gula merah
1/2 sdm kecap asin
2 sdm air panas



做法 *Cara Membuat*

1. 梅頭瘦肉洗淨，切片，下醃料拌勻待半小時。
 2. 平底鑊下油 1 湯匙，放入河粉拌鬆，炒熱，盛起。
 3. 原鑊下油 1 湯匙，下乾葱茸炒香，加入梅頭瘦肉炒勻，下洋葱炒至肉熟透，加入河粉、調味料、XO 醬、葱段炒勻，最後下紅椒絲拌勻，上碟。
1. Bilas dan irisah pantat babi, campurkan dengan bumbu pengasin dan diamkan selama 30 menit.
 2. Tambahkan 1 sdm minyak dalam wajan, tambahkan mie beras dan aduk rata, sampai mie hangat, Sisihkan.
 3. Tambahkan 1 sdm minyak dalam wajan yang sama. Tumis bawang sampai harum. Tambahkan pantat babi dan aduk rata. Tambahkan bawang merah dan aduk goreng sampai babi matang. Tambahkan mie beras, bumbu, saus XO dan daun bawang, aduk rata. Campurkan cabe merah kedalam. Sajikan.

冬菇蝦米鯪魚湯銀針粉

Mie Jarum Perak dalam Dace,
udang dan Sup Jamur



湯煮銀針粉有甚麼注意之處？

重點是鯪魚要用薑片煎至金黃，注入熱水煮成魚湯，鮮甜、無魚腥味，啖啖鮮味！

Apa yang harus saya perhatikan ketika membuat hidangan ini?

Ini sangat penting untuk menggoreng dace dengan jahe sampai kecoklatan, dan tambahan air panas untuk membuat sup ikan. Dengan cara ini sup akan manis dan lezat tanpa rasa amis tidak senonoh.

材料

新鮮銀針粉 8 兩
鯪魚 1 條 (約 12 兩)
冬菇 4 朵
蝦米 1 湯匙
薑 2 片
芹菜碎適量

調味料

胡椒粉少許
鹽 1 茶匙

Bahan

300 g mie jarum perak
1 dace (kira-kira 450 g)
4 jarum hitam kering
1 sdm udang kering
2 iris jahe
irisan Cina seledri

Bumbu

merica bubuk
1 sdt garam

做法 *Cara Membuat*

1. 冬菇去蒂，洗淨，用水浸 2 小時，擠乾水分，切絲；蝦米洗淨。
2. 鯪魚洗淨，抹乾，放入油鑊內，加薑片煎至兩面金黃，注入熱水 7 杯煲滾，轉小火煲半小時，過濾魚湯 5 杯備用（若不足 5 杯，可加入滾水）。
3. 冬菇、蝦米放入魚湯，用小火煲 15 分鐘，下調味料煮滾，保溫。
4. 銀針粉放入滾水煮 2 分鐘，瀝乾水分，放入湯碗，傾入冬菇、蝦米、鯪魚湯，灑下適量芹菜碎即成。

1. Buang batang dari jamur hitam dan rendam selama 2 jam. Peras kering dan sisihkan; bilas udang kering.
2. Bilas dace dan lap kering. Goreng hidangan dalam wajan dengan minyak dan jahe, sampai kedua pihak kecoklatan. Tambahkan 7 cangkir air panas dan didihkan. Memakai api sedang selama 30 menit. Menjadi 5 cangkir sup dace (tambahkan air mendidih jika sup kurang dari 5 cangkir).
3. Tambahkan jamur dan udang kering kedalam sup dace. Panaskan menggunakan api sedang selama 15 menit. Tambahkan bumbu dan didihkan. Simpan hangat.
4. Didihkan mie jarum perak kedalam air selama 2 menit. Keringkan dan alihkan ke mangkok. Tuangan sup dace dan taburi dengan seledri. Sajikan.



薑葱手撕雞蝦子撈粗麵

*Sobekan Ayam dan udang Kijang
Mie Telur dengan Jahe dan Daun Bawang*



帶回公司吃方便嗎？

預先將麵條灼熟，享用前翻熱，淋上調味醬汁，簡單方便。

Hidangan ini cocok untuk dibawa ke kantor?

Ini sangat nyaman. Rebus mie telur terlebih dahulu. Ketika anda berada di kantor, panaskan mie dan taburi dengan saus.



材料 (二人份量)

乾全蛋粗麵 2 個
大雞脾 1 隻
炒香蝦子 1 湯匙
薑 4 片
薑絲、蔥絲各適量

醃料

粗鹽 1 茶匙
紹酒 1 湯匙

調味料

蠔油 1 湯匙
麻油 2 茶匙

Bahan (2 saji)

2 mie telur lebar kering
1 paha ayam besar
1 sdm udang kijang goreng
4 iris jahe
parutan jahe
parutan daun bawang

Bumbu Pengasin

1 sdt garam laut
1 sdm Shaoxing anggur

Bumbu

1 sdm saus tiram
2 sdt minyak wijen

做法 *Cara Membuat*

1. 雞脾洗淨，下醃料拌勻待一晚，伴薑片隔水蒸 25 分鐘至全熟，待冷，撕成粗雞絲備用。
2. 煮滾半鍋水，放入全蛋粗麵煮約 7 分鐘，待麵鬆散熟透即可，瀝乾水分，上碟。
3. 加入調味料拌勻，鋪上雞絲，灑上適量蝦子、薑絲、蔥絲即成。

1. Cuci bersih paha ayam, campurkan dengan bumbu pengasin dan diamkan semalam. Kukus paha ayam dengan irisan jahe selama 25 menit, sampai benar-benar matang. Biarkan dingin dan sobek menjadi kupasan.
2. Bawa separuh panci air didihkan. Rebus mie telur selama 7 menit, sampai mie matang dan bagikan. Keringkan dan teruh di atas piring.
3. Campurkan mie dengan bumbu. Mengatur kupasan ayam di atasnya. Taburkan dengan udang kijang, parutan jahe dan daun bawang. Sajikan.





這款涼拌汁有何特式？

一般購買市售的麵條汁用水開調，今次用麻醬、香醋等自行調製，香氣滿溢，味道濃厚，沾麵條一流。

Apa khususnya tentang saus?

Umumnya saus mie dalam pasar diencerkan dengan air. Namun saus ini dibuat dengan pasta wijen dan cuka, yang penuh aroma dan rasa, itu adalah saus sempurna untuk mie.





涼拌蕎麥麵

Dingin Buckwheat Mie di Saus Wijen

材料

蕎麥麵 200 克
 小青瓜 1 條
 甘筍半條
 日式乾海藻 1 湯匙
 炒香白芝麻 2 茶匙

Bahan

200 g buckwheat mie
 1 timun kecil
 1/2 wortel
 1 sdm rumput laut kering Jepang
 2 sdt wijen goreng

涼拌汁 (拌勻)

麻醬 3 湯匙
 鎮江香醋 1 湯匙
 生抽 1 湯匙
 黃砂糖 1 茶匙
 凍開水 1 湯匙

Saus Wijen (aduk rata)

3 sdm pasta wijen
 1 sdm cuka Zhenjiang
 1 sdm kecap asin
 1 sdt gula merah
 1 sdm air dingin

做法 Cara Membuat

1. 蕎麥麵放入滾水焯約 7 至 8 分鐘，盛起，過冷河，瀝乾水分。
2. 日式乾海藻用熱水泡 5 分鐘，瀝乾水分。
3. 小青瓜洗淨，切去頭尾端，刨絲；甘筍洗淨，去皮，刨絲。
4. 蕎麥麵放入碗，鋪上適量海藻、青瓜、甘筍，淋上涼拌汁，最後灑上白芝麻食用。

1. Rebus mie buckwheat selama 7 sampai 8 menit. Alihkan dan bilas dengan air dingin. Keringkan..
2. Rendam rumput laut Jepang didalam air panas selama 5 menit. Keringkan.
3. Bilas ketimun dan potong buang bijinya, sisihkan; bilas wortel, kupas dan potong kecil.
4. Pindahkan mie buckwheat ke dalam mangkok. Atas dengan rumput laut, ketimun dan wortel. Taburi dengan saus wijen dan wijen. Sajikan.



冬菇韭黃肉絲伴伊麵

Mie E-fu dengan Babi, Jamur dan Chives Kuning Cina



如何避免伊麵太軟脛不好吃？

伊麵先灼 2 分鐘即可，目的是去除油膩，快炒後有彈牙口感。

Cara mencegah mie telur datar menjadi terlalu lembut?

Merebus mie telur datar selama 2 menit akan cukup untuk menghilangkan minyak yang berlebihan dari mereka. Setelah aduk goreng itu akan memberikan tekstur yang kenyal juga.

材料

伊麵 1 個 (大)
梅頭瘦肉 4 兩
韭黃 2 兩
乾冬菇 4 朵
薑 3 片

醃料

生抽 2 茶匙
紹酒 1 茶匙
水 1 湯匙
粟粉 1 茶匙

調味料

蠔油半湯匙
老抽 1 茶匙
麻油 1 茶匙

Bahan

1 mie E-fu besar
150 g pantat babi
75 g chives kuning Cina
4 jamur hitam kering
3 irisan jahe

Bumbu Pengasin

2 sdt kecap asin
1 sdt Shaoxing anggur
1 sdm air
1 sdt tepung jagung

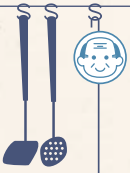
Bumbu

1/2 sdm saus hitam
1 sdt kecap hitam
1 sdt minyak wijen

做法 *Cara Membuat*

1. 乾冬菇去蒂，用水浸 2 小時，擠乾水分，切絲。
 2. 梅頭瘦肉洗淨，切絲，加醃料拌勻待半小時。
 3. 韭黃洗淨，切段。
 4. 煮滾清水半鍋，放入伊麵煮約 2 分鐘，盛起，瀝乾水分。
 5. 燒熱鑊下油 2 湯匙，下薑片炒香，加入瘦肉、冬菇炒勻，下熱水半碗煮片刻，灑入調味料煮滾，放下伊麵拌至熱透，最後下韭黃拌勻即可。
1. Buang batang dari jamur hitam. Rendam selama 2 jam dan peras kering. Potong kecil.
 2. Bilas pantat babi dan potong kecil. Campuri dengan bumbu pengasin dan diamkan selama 30 menit.
 3. Bilas chives kuning Cina dan potong menjadi bagian.
 4. Bawa separuh panci air didihkan. Rebus mie E-fu selama 2 menit. Segera keringkan.
 5. Panaskan wajan dan tambahkan 2 sdm minyak. Tumis jahe sampai harum. Tambahkan babi dan jamur hitam dan lanjutkan tumis. Tuangkan ke dalam mangkuk yang berisi separuh air panas dan masak segera. Tambahkan bumbu dan didihkan. Masukkan mie E-fu ke dalam dan aduk hingga memanas. Campurkan chives kuning Cina ke dalam. Sajikan.





好吃



粉麵

方便煮 

豉汁鮮魷蒸陳村粉

Mie Beras Datar dengan Cumi-cumi
Kukus dan Fermentasi Kacang Hitam



陳村粉表面很油膩，怎辦？

將陳村粉放入熱水略灼，可去掉表面過多的油分，減少攝入過高卡路里。

Mie rebus datar sangat berminyak. Apa yang bisa saya lakukan?

Merebus mie singkat dapat menghilangkan minyak berlebihan dari permukaan; mengurangi asupan kalori.



材料

新鮮陳村粉 2 條
新鮮魷魚 12 兩
蒜茸、豆豉茸各 2 茶匙
葱粒 1 湯匙
紅椒圈少許

調味料

老抽 1 茶匙
生抽 2 茶匙
黃砂糖半茶匙
粟粉 1 茶匙
水 1 湯匙

做法 *Cara Membuat*

1. 陳村粉切成短度，放入熱水略灼，過冷河，瀝乾水分。
2. 魷魚剉好，去墨、去軟骨，撕去外衣，洗淨，用刀剉十字花，切塊，備用。
3. 蒜茸、豆豉茸放入油鑊炒香，盛起，加入調味料拌勻。
4. 陳村粉放於碟，鋪上魷魚，淋上豉汁，隔水大火蒸 5 分鐘，最後灑入葱粒、紅椒圈即可。

1. Potong mie beras menjadi bagian. Rebus cepat. Bilas dengan air dingin dan tiriskan.
2. Bumbui cumi-cumi, buang pena dan tinta kantung dari cumi-cumi. Sobek kulitnya dan bilas. Potong salip dengan pisau. Potong menjadi bagian. Sisihkan.
3. Tumis bawang dan fermentasi kacang hitam ke dalam wajan dengan minyak sampai harum.
4. Taruh mie beras diatas piring. Atur cumi-cumi diatas. Tambahkan bumbu dan kukus dengan api besar selama 5 menit. Taburkan dengan daun bawang dan cabe merah. Sajikan.

Bahan

2 keping mie beras datar
450 g cumi-cumi segar
2 sdt parutan bawang
2 sdt fermentasi kacang hitam cincang
1 sdm daun bawang cincang
cabe merah bulat

Bumbu

1 sdt kecap hitam
2 sdt kecap asin
1/2 sdt gula merah
1 sdt tepung jagung
1 sdm air



Sangat Mudah untuk Nasi dan Mie

超易煮粥粉麵飯

作者 *Author*
Feliz Chan

策劃/編輯 *Project Editor*
Karen Kan

攝影 *Photographer*
Leung Sai Kuen

美術設計 *Design*
YU Cheung

出版者 *Publisher*
Forms Kitchen

香港鰗魚涌英皇道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*

香港聯合書刊物流有限公司 *SUP Publishing Logistics (HK) Ltd.*

香港新界大埔汀麗路36號 *3/F., C&C Building, 36 Ting Lai Road,*

中華商務印刷大廈3字樓 *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*

百樂門印刷有限公司 *Paramount Printing Company Limited*

出版日期 *Publishing Date*

二〇一七年六月第一次印刷 *First print in June 2017*

版權所有 · 不准翻印

All rights reserved.

Copyright ©2017 Wan Li Book Co. Ltd.

*Published in Hong Kong by Forms Kitchen,
a division of Wan Li Book Company Limited.*

ISBN978-962-14-6360-9