



Tionghua-Indonesia kontras



印傭入廚手記

Catatan Masakan untuk Pembantu Rumah Tangga Indonesia

春夏

食補家常菜

Masakan Sehat untuk Musim Semi dan Panas

- 當季食療強身抗流感
- 春夏飲食養生問與答
- 各款時令食材營養特性
- 中文、印尼文對照



Feliz Chan 著



編者話

Ucapan Redaktor



天氣乍暖還寒，身邊友人連連患上感冒，吃藥只是治標之法，何不從飲食着手，順應四時氣候護養身體，增強人體適應季節的變化，春天養肝，飲食宜清淡；夏天清心健脾，多吃瓜豆及祛濕之物，依季節進食當季食材，食補養生，是一生受用的治本良方。

烹飪專家 Feliz Chan 依香港地區春夏盛產之蔬果，炮製一家老幼合心意的午餐、晚餐，每道菜附時令食材介紹，述其療效、營養成分及特性，家傭每餐挑選兩餸或三餸，依法煮成養生餐膳，少油少鹽少調味，讓長幼打好健康基礎，病邪無可入侵。

健康，從今個春季開始！

Bila cuaca berubah-ubah dari dingin ke hangat, orang-orang di sekitar anda satu per satu akan terkena flu. Meminum obat, hanya mengobati gejala yang timbul. Mengapa tidak memilih diet harian saja, sebagai tindakan preventif? Merawat tubuh menghadapi empat musim agar dapat beradaptasi pada perubahan musim. Saat musim semi, merawat kesehatan hati dengan melakukan diet ringan. Saat musim panas, membersihkan pikiran dan memperkuat limpa kecil dengan mengonsumsi labu, kacang-kacangan dan makanan yang menghilangkan kelembaban dari dalam tubuh. Mengonsumsi bahan makanan yang musiman dan merawat kesehatan melalui diet sehari-hari merupakan terapi terbaik dengan manfaat yang dapat dirasakan seumur hidup.

Ahli masak Feliz Chan menggunakan sayuran dan buah musim semi dan musim panas yang biasa ditemukan di Hong Kong untuk menyiapkan makan siang dan makan malam yang dapat dinikmati baik oleh orang tua maupun anak-anak. Setiap resep meliputi bahan dasar musiman, yang memiliki efek menyembuhkan, memiliki komposisi nutrisi dan karakteristik gizi. Pembantu rumah tangga dapat memilih dua atau tiga jenis makanan pada waktu makan, mengikuti metodenya untuk menyiapkan makanan sehat dengan sedikit minyak, dan sedikit garam dan bumbu. Melalui metode ini, seluruh keluarga dapat membangun fondasi yang kuat dalam memiliki kesehatan yang prima agar secara efektif dapat melindungi dari infeksi eksternal apapun.

Ayo hidup ehat, mulai musim semi ini!

目錄 Resep



春意盎然 Musim Semi

春季飲食養生 Q & A 4

Diet Sehat Musim Semi

葱白洋葱牛肉 7

Daging Sapi Tumis Daun Bawang dan Bawang Bombay

煎釀青尖椒 10

Cabe Hijau Berisi dengan Pasta

芹菜紅燒魚仲 12

Seledri Cina Masak Ikan Cobia

蒜香帶子炒甜豆 14

Kapri Manis dan Scallop Tumis Bawang Putih

蠔汁牛肉炒菜心 16

Daging Sapi dan Choy Sum Tumis Saus Tiram

辣椒木耳肉絲炒萵筍絲 18

Selada Asparagus dengan Jamur Hitam, Daging Babi dan Cabe

豬腩瘦肉拌枸杞菜 21

Hati Babi dan Daging Babi Masak Daun Goji

合桃馬蹄雲耳炒荷豆 24

Kapri dengan Kacang Walnut, Sengkuang Cina dan Jamur Hitam

芫茜麻醬拌鮮枝竹 26

Kulit Tauhu dan Ketumbar dengan Saus Wijen

豆醬腩排燜春菜 28

Tulang Iga Babi dan Sayur Chun Masak Saus Kacang

蒜肉淮山魚頭鍋 30

Kepala Ikan Masak Bawang Putih dan Ubi Cina

腰果蝦乾豆乾炒韭菜花 32

Bunga Kucai dan Udang Kering dengan Tahu Kering dan Kacang Mete

蒜肉麵醬炒羽衣甘藍 34

Curly Kailan Bawang Putih dan Saus Kacang

柑桔醬三色椒炒鴨胸 36

Saus Kumquat Masak Dada Bebek dan Paprika

蝦乾煮芥蘭頭 38

Udang Kering dan Sayur Kohlrabi

葡汁雞球椰菜花 40

Ayam dan Bunga Kol Masak Saus Portugis

豬板筋炒蒜心 43

Batang Umbi Bawang Putih Tumis Selaput Daging Babi

冬菇蝦米腩肉燜大芥菜 46

Sayur Gai Choy Masak Jamur Cina, Udang Kering dan Daging Babi

薑汁白飯魚乾炒菠菜 48

Bayam dan Ikan Teri Masak Jus Jahe

夏日炎炎 *Musim Panas*

夏季飲食養生 Q & A

Diet Sehat Musim Panas

瑤柱冬菇肉絲煮節瓜 53
Melon Berbulu Masak Scallop Kering,
Jamur Cina dan Irisan Daging Babi

豉汁苦瓜煮魚扒 56
Pare Pahit dan Daging Ikan Masak
Saus Diawetkan

麵豉醬肉絲炒白豆角 58
Kacang Panjang Putih dan Daging Babi
Masak Saus Kacang Diawetkan

扁尖筍鮭魚尾煮冬瓜 60
Ekor Ikan Koan Masak Rebung dan
Beligo

腐乳椒絲炒青通菜 62
Kangkung dan Tahu Diawetkan dengan
Cabe Merah

涼拌雲耳青瓜 64
Salad Timun dan Jamur Hitam

鮮露筍炒斑塊 66
Asparagus Segar dan
Daging Ikan

洋蔥柳梅炒絲瓜 68
Oyong dan Bawang Bombay dengan
Daging Babi

西芹鹹菜心炒魚塊 70
Daging Ikan Masak Seledri dan
Choy Sum Diasinkan

蓮藕鮮蓮子雲耳炒雞柳 73
Akar Teratai dan Biji Teratai Masak
Jamur Hitam dan Daging Ayam

蒜子魚湯浸莧菜 76
Sup Ikan dan Bayam Cina dengan
Bawang Putih

紅咖喱秋葵煮豆腐 78
Kacang Lendir dan Tahu Kari Merah

辣椒肉碎炒潺菜 80
Bayam Ceylon dan Daging Babi
Cincang Pedas

梅粉欖油煎番茄 82
Buah Tomat Goreng Minyak Zaitun
dengan Bubuk Plum Diawetkan

荷葉金針雲耳蒸雞 84
Bungkusan Daun Teratai Kukus Berisi
Ayam, Bunga Lily dan Jamur Hitam

味噌昆布青口煮南瓜 86
Labu Kuning, Kerang Hijau dan Kombu
Masak Miso

麻辣肉碎煮茄子 88
Terong dan Daging Babi Cincang Pedas

香茅青檸汁煮魚 90
Ikan Saus Serai Jeruk Nipis

蒸釀翠玉瓜環 92
Labu Berisi Kukus



春季飲食養生 Q & A

踏入初春，如何調養身體？

經過嚴寒冬季，氣候回暖，萬物復蘇萌芽，中醫認為肝屬木，故春天要注意肝臟的保養，以免增加肝臟的解毒負擔，多吃溫補陽氣之品（如蔥、蒜、韭菜），打好身體的底子，飲食宜清淡，忌吃高脂肪、油膩、煎炸燥熱之物，並切勿過度喝酒。

Bagaimana merawat tubuh pada awal musim semi?

Ketika cuaca mulai memanas setelah musim dingin berakhir, dimana tanaman pun akan mulai tumbuh. Pengobatan Tradisional China mengatakan bahwa unsur Kayu mewakili kondisi hati. Sehingga orang harus khusus memperhatikan hati selama musim semi, untuk mencegah hati bekerja lebih keras dalam menjalankan fungsi detoksifikasi, sebaiknya mengonsumsi makanan yang dengan perlahan menghangatkan elemen Yang (seperti daun bawang, bawang putih dan kucai). Membangun fondasi yang sehat bagi tubuh, konsumsi jenis makanan yang ringan, hindari makanan berlemak dan berminyak atau makanan yang digoreng lama, jangan terlalu banyak mengonsumsi minuman beralkohol.

有哪些養肝的日常食物？

平日多吃綠色的食物有助養肝，綠豆、芹菜、青瓜、菠菜、四季豆等深綠色蔬菜；另外紅豆、黑豆、葡萄、蘋果、菇類、木耳、粟米、紅蘿蔔、番茄、百合及蓮子等也具養肝健脾之效，多食新鮮的蔬菜，攝取均衡營養。

Jenis makanan apa yang dapat merawat kondisi hati?

Konsumsi lebih banyak sayuran hijau secara teratur untuk membantu memelihara hati, seperti kacang hijau, seledri, mentimun, bayam, kapri; kacang merah, kacang hitam, anggur, apel, jamur, jamur hitam, jagung, wortel, tomat, akar lily dan biji teratai yang juga dapat bermanfaat merawat hati dan limpa kecil. Konsumsi lebih banyak sayuran segar untuk menyeimbangkan asupan nutrisi.

春季容易染感冒或上呼吸道疾病，烹調時如何輔助？

春天是細菌、病毒繁殖的旺季，煮食時加點薑、蔥、大蒜及芫茜等，除了提升餸菜的天然香味，更有助殺菌防病、預防上呼吸道感染。

Bagaimana mungkin masakan dapat membantu meringankan penyakit seperti flu atau Infeksi Saluran Pernapasan bagian Atas (ISPA)?

Musim semi merupakan musim dimana jumlah bakteri dan virus berlimpah-limpah. Menambahkan jahe, daun bawang, bawang perai dan ketumbar ke dalam masakan dapat meningkatkan rasa alami makanan dan membantu membunuh bakteri, mencegah penyakit dan infeksi Saluran Pernapasan bagian Atas (ISPA).



應挑選哪些蔬果，有助抵抗感冒等症狀？

含維他命 C 的柑橘類水果、士多啤梨、木瓜、甜椒、番茄、芥蘭、椰菜等，有抗病毒的作用；維他命 A 可保護及增強上呼吸道黏膜，食物如紅蘿蔔、南瓜、菠菜、莧菜等；維他命 E 的果仁、五穀類、椰菜花及深綠色蔬菜等，有增強免疫力的功能。

Buah dan sayuran apa yang dapat membantu mencegah pilek dan flu?

Vitamin C di dalam jeruk nipis, stroberi, pepaya, paprika, tomat, kailan, kubis memiliki efek antiviral; vitamin A dapat melindungi dan memperkuat mukosa pernafasan bagian atas dan juga terdapat dalam wortel, labu, bayam, bayam Cina; Vitamin E kaya dalam kacang-kacangan, biji-bijian, kembang kol dan sayuran hijau tua baik untuk memperkuat kekebalan tubuh.



時令食材
Bahan musiman



葱白 *Bagian putih daun bawang*

冬末初春，人體容易患感冒，葱白可治療感冒不適、抗菌。葱白及洋蔥炒至半生熟即可，太熟會失去功效。

Akhir musim dingin dan awal musim semi adalah musim flu. Bagian putih daun bawang dan bawang Bombay bisa mengobati influenza dan memiliki kandungan anti bakteri. Tumis daun bawang dan bawang Bombay sampai setengah matang supaya tidak menghilangkan zat gizi jika terlalu matang.

補充蛋白質，預防感冒
kaya dengan zat protein; mencegah flu

葱白洋蔥牛肉

Daging Sapi Tumis Daun Bawang dan Bawang Bombay

10
menit
烹調時間
waktu memasak





材料 | Bahan

葱 10 條

洋蔥半個

急凍薄切牛肉片 6 兩

蒜肉 2 粒（去衣、切片）

香酥薄餅皮 4 塊

10 batang daun bawang

1/2 butir bawang Bombay

225 g daging sapi beku iris tipis

2 siung bawang putih kupas kulit
(iris tipis)

4 lembar kulit lumpia garing

醃料 | Bumbu

黑胡椒碎 1 茶匙

黃砂糖半茶匙

生抽半湯匙

水 1 湯匙

粟粉 1 茶匙

1 sdt merica hitam bubuk kasar

1/2 sdt gula caster kuning

1/2 sdm kecap asin

1 sdm air

1 sdt tepung jagung

調味料（調勻） | Penyedap (campur rata)

喼汁半湯匙	1/2 sdm saus Worcestershire
黃砂糖半茶匙	1/2 sdt gula caster kuning
鹽 1/4 茶匙	1/4 sdt garam
粟粉 1 茶匙	1 sdt tepung jagung
水 2 湯匙	2 sdm air

做法 | Cara memasak

1. 急凍薄切牛肉解凍，用廚房紙吸乾水分，下醃料拌勻待半小時。
 2. 蔥切去鬚根，洗淨，只留蔥白至青蔥段少許；洋蔥去外衣，洗淨，切絲。
 3. 香酥薄餅皮毋須解凍，直接放入平底鑊用小火烘至兩面金黃色，備用。
 4. 燒熱鑊下油 1 湯匙，下洋蔥炒香，盛起；原鑊下油 2 湯匙，下蒜片爆香，加入牛肉略炒，下洋蔥、蔥白段及調味料炒勻，上碟。進食時將適量牛肉放入薄餅，包捲食用。
1. Biar daging sapi beku cair. Lap kering dengan tissue dapur. Campur rata dengan bahan bumbu dan biarkan selama 1/2 jam.
 2. Buangkan akar daun bawang. Cuci bersih daun bawang dan ambil bagian putih dengan sedikit daun bawang. Kupas bawang Bombay, cuci bersih dan iris halus panjang.
 3. Jangan biar kulit lumpia beku jadi lembut. Taruh kulit lumpia beku dalam wajan datar dan panaskan dengan api kecil hingga kedua sisi kuning emas. Sisihkan.
 4. Panaskan wajan. Tambah 1 sdm minyak. Tumis bawang Bombay sampai wangi. Angkat. Tambah 2 sdm minyak dalam wajan. Tumis bawang putih sampai wangi. Tambah daging sapi. Tumis sebentar. Tambah bawang Bombay, bagian putih daun bawang dan bahan penyedap. Tumis rata. Angkat. Saat makan, bungkus daging sapi dengan kulit lumpia.

Cabe Hijau Berisi dengan
Pasta Ikan

煎釀青尖椒

豐富維他命C
kaya dengan vitamin C

15

menit

烹調時間

Waktu memasak



時令食材

Bahan musiman



青尖椒

Cabe hijau

蘊含豐富的維他命C及抗氧化物，降膽固醇，加速新陳代謝，預防慢性病，更令呼吸暢順，改善咳嗽及感冒。

Kaya dengan vitamin C dan anti oksidan, dapat menurunkan kolesterol, mempercepat metabolisme, mencegah penyakit kronis, menenangkan pernapasan, mengurangi batuk dan flu.

材料 | Bahan

青尖椒 4 至 5 條
鯪魚肉 6 兩
蝦米 1 湯匙
蔥粒 1 湯匙
胡椒粉半茶匙
粟粉適量
4-5 batang cabe hijau
225 g pasta daging ikan Ling
1 sdm udang kering
1 sdm daun bawang potong kecil-kecil
1/2 sdt bubuk merica
sedikit tepung jagung

調味料 (煮滾) |

Penyedap (masak sampai mendidih)

老抽 2 茶匙
黃砂糖 1 茶匙
水 2 湯匙
2 sdt kecap asin
1 sdt gula caster kuning
2 sdm air

做法 | Cara memasak

1. 蝦米洗淨，加少許水浸 10 分鐘，切碎。
2. 將蝦米碎、蔥粒、胡椒粉加入鯪魚肉拌勻。
3. 青尖椒切蒂、開邊，去籽洗淨，用廚房紙抹乾水分，在椒內抹上少許粟粉，釀入鯪魚膠及抹平表面。
4. 燒熱鑊下油 2 湯匙，排入青尖椒，魚肉向下，加入熱水 2 湯匙，加蓋，用中小火焗至水分收乾，開蓋煎至魚肉金黃，上碟，淋上調味料供食。

1. Cuci bersih udang kering. Rendam dalam air selama 10 menit dan potong kecil-kecil.
2. Campur rata pasta ikan dengan udang kering, daun bawang dan merica bubuk.
3. Buangkan tangkai cabe hijau. Potong cabe hijau jadi dua secara vertikal. Buangkan biji cabe dan cuci bersih. Lap kering dengan tissue dapur. Oleskan bagian dalam cabe hijau dengan sedikit tepung jagung. Isi dengan pasta ikan dan ratakan.
4. Panaskan wajan. Tambah 2 sdm minyak. Taruh cabe hijau berisi dalam wajan dengan sisi pasta ikan dibawah. Tambah 2 sdm air panas. Tutup wajan. Masak dengan api sedang kecil sampai air sudah kering. Buka wajan dan goreng sampai pasta ikan ganti warna kuning coklat. Angkat. Siram dengan penyedap. Siap.





時令食材

Bahan musiman



芹菜

Seledri Cina

帶一陣清香味，可降血壓、消炎、清熱，其纖維更有助清理腸道的廢物，保護腸胃健康。

Adalah sayuran aromatik yang dapat membantu menurunkan tekanan darah, mengurangi peradangan dan menghilangkan rasa panas. Seratnya bisa membantu membuang kotoran dari saluran pencernaan untuk meningkatkan kesehatan sistem pencernaan.

豐富蛋白質，降血壓
kaya dengan zat protein;
menurunkan tekanan darah

芹菜紅燒魚仲

Seledri Cina Masak Ikan Cobia

15

menit

烹調時間

Waktu memasak

材料 | Bahan

芹菜 2 棵

魚仲（鱸仔魚）10 兩

薑 4 片

2 tangkai seledri Cina

380 g ikan cobia

4 irisan jahe

醃料 | Bumbu

胡椒粉 1/4 茶匙

粟粉 1 茶匙

1/4 sdt merica bubuk

1 sdt tepung jagung

調味料 | Penyedap

黃砂糖 1 茶匙

紹酒半湯匙

老抽 3/4 湯匙

八角 1 粒

1 sdt gula caster kuning

1/2 sdm arak Shaoxing

3/4 sdm kecap asin hitam

1 butir bunga lawang

做法 | Cara memasak

1. 芹菜切去鬚根，摘去菜葉，洗淨，切段。
2. 魚仲洗淨，切細塊，下醃料拌勻。
3. 燒熱鑊下油 2 湯匙，下薑片爆香，放入魚仲拌勻，下調味料及熱水半杯，加蓋，慢火煮 10 分鐘，下芹菜再煮 2 分鐘即成。
1. Buangkan akar seledri Cina. Buangkan daun. Cuci bersih seledri Cina dan potong pendek-pendek.
2. Cuci bersih daging ikan. Potong-potong dan campur rata dengan bahan bumbu.
3. Panaskan wajan. Tambah 2 sdm minyak. Tumis jahe sampai wangi. Tambah daging ikan. Tumis rata. Tambah bahan penyedap dan 1/2 cangkir air panas. Tutup wajan. Masak dengan api kecil selama 10 menit. Tambah seledri Cina. Masak selama 2 menit. Siap.



時令食材

Bahan musiman



蒜頭

Bawang putih

初春病菌肆虐，常吃蒜頭可抗菌，並增強人體的免疫能力，促進血液循環，改善手腳冰冷等情況。

Awal musim semi adalah saat infeksi bakteri merajalela. Konsumsi bawang putih secara teratur dapat membantu melawan bakteri, meningkatkan imunitas dan sirkulasi darah, mengurangi masalah kedinginan tangan dan kaki.

殺菌
membunuh bakteri

蒜香帶子炒甜豆

Kapri Manis dan Scallop Tumis
Bawang Putih

15

menit

烹調時間

waktu memasak



材料 | Bahan

急凍帶子 8 隻
甜豆 6 兩
蒜肉 4 粒（去皮、切片）
甘筍 6 片
麻油 1 茶匙
8 scallop beku
225 g kapri manis
4 siung bawang putih (kupas dan iriskan)
6 irisan wortel
1 sdt minyak wijen

醃料 | Bumbu

胡椒粉 1/3 茶匙
粟粉 1 茶匙
1/3 sdt merica bubuk
1 sdt tepung jagung

調味料（調勻） |

Penyedap (campur rata)

蠔油半湯匙
黃砂糖半茶匙
粟粉 1 茶匙
水 2 湯匙
1/2 sdm saus tiram
1/2 sdt gula caster kuning
1 sdt tepung jagung
2 sdm air

做法 | Cara memasak

1. 急凍帶子解凍，用清水略沖，以廚房紙吸乾水分。
2. 甜豆撕去兩側筋，洗淨。
3. 燒熱鑊下油 1 湯匙，下蒜片爆香，放入甜豆、甘筍片炒勻，加熱水 1 湯匙炒片刻，盛起。
4. 帶子與醃料拌勻，放入已燒熱的油鑊，兩面各煎約 1 分鐘，加入甜豆、甘筍片及調味料炒勻，待汁液收少，最後倒入麻油拌勻即成。
1. Biar scallop beku cair. Cuci bersih. Lap kering dengan tissue dapur.
2. Sobek dan buang benang keras di kedua sisi kapri manis. Cuci bersih kapri.
3. Panaskan wajan. Tambah 1 sdm minyak. Tumis bawang putih sampai wangi. Tambah kapri manis dan irisan wortel. Tumis rata. Tambah 1 sdm air panas. Tumis sebentar. Angkat.
4. Campur rata scallop dengan bahan bumbu. Taruh dalam wajan panas. Goreng setiap sisi scallop selama 1 menit. Tambah kapri manis, wortel dan penyedap. Aduk rata. Saat saus sudah kering sedikit, tambah minyak wijen dan tumis rata. Angkat.

Daging Sapi dan Choy Sum Tumis
Saus Tiram

蠔汁牛肉炒菜心

潤腸，助消化
melancarkan buang air besar dan pencernaan

10

menit

烹調時間

waktu memasak



時令食材

Bahan musiman



菜心

Sayur Choy Sum

是平和的蔬菜，含豐富纖維、維他命 C，有助消化及調理腸道，以每年 12 月至翌年 3 月出產的小棵菜心最佳，又嫩又甜。

Ini adalah sayuran bersifat netral yang kaya dengan serat dan vitamin C, membantu memperbaiki pencernaan. Choy Sum berbatang kecil yang diproduksi pada bulan Desember setiap tahun sampai Maret tahun berikutnya adalah yang berkualitas terbaik. Rasanya lunak dan manis.

材料 | Bahan

菜心 12 兩

牛柳肉 4 兩

蒜肉 3 粒（去衣、切片）

薑 2 片

450 g Choy Sum

150 g daging sapi tenderloin

3 siung bawang putih (kupas dan iriskan)

2 irisan jahe

醃料 | Bumbu

黃砂糖半茶匙
黑胡椒碎半茶匙
生抽半湯匙
水 1 湯匙
粟粉 1 茶匙
油 1 湯匙
1/2 sdt gula caster kuning
1/2 sdt merica hitam bubuk kasar
1/2 sdm kecap asin
1 sdm air
1 sdt tepung jagung
1 sdm minyak

調味料 (調勻) |

Penyedap (campur rata)

蠔油半湯匙
麻油半湯匙
粟粉 1 茶匙
水 2 湯匙
1/2 sdm saus tiram
1/2 sdm minyak wijen
1 sdt tepung jagung
2 sdm air

做法 | Cara memasak

1. 牛柳肉洗淨，切薄片，下醃料拌勻待 1 小時。
 2. 菜心摘掉菜花，洗淨，摘短度。
 3. 燒熱鑊下油 1 湯匙，放入薑片爆香，倒入水半杯煮滾，下菜心加蓋煮 2 分鐘，拌勻再煮 1 分鐘，上碟，隔去水分。
 4. 燒熱鑊下油 2 湯匙，下蒜片爆香，放入牛肉拌鬆煮片刻，翻轉牛肉，加入調味料煮滾炒勻，將牛肉鋪在菜心即成。
1. Cuci bersih dan iris tipis daging sapi. Campur rata dengan bahan bumbu dan biarkan selama 1 jam.
 2. Buangkan bunga sayur Choy Sum. Cuci bersih sayur dan patahkan jadi pendek-pendek.
 3. Panaskan wajan. Tambah 1 sdm minyak. Tumis jahe sampai wangi. Tambah 1/2 cangkir air dan masak sampai mendidih. Tambah Choy Sum. Tutup wajan dan masak selama 2 menit. Aduk rata dan masak selama 1 menit. Angkat dan tiriskan.
 4. Panaskan wajan. Tambah 2 sdm minyak. Tumis bawang putih sampai wangi. Tambah daging sapi. Aduk-aduk untuk memisahkan irisan daging sapi. Masak sebentar. Balikkan daging sapi. Tambah penyedap. Masak sampai mendidih dan aduk rata. Angkat daging sapi dan taburkan di atas sayur Choy Sum. Siap.



時令食材

Bahan musiman



茼蒿

Selada asparagus

含鐵的營養成分較多，預防貧血，並提高人體的抗病能力，並且增進食欲。

Kaya dengan zat besi, membantu mencegah kekurangan darah, memperkuat kekebalan tubuh dan meningkatkan nafsu makan.

辣椒木耳肉絲 炒茼蒿絲

Selada Asparagus dengan Jamur Hitam,
Daging Babi dan Cabe

增加鐵質
memberikan zat besi

10
menit

烹調時間

waktu memasak

材料 | Bahan

萵筍 8 兩
 豬柳梅 4 兩
 木耳 1 小塊
 紅辣椒 1 隻
 蒜肉 2 粒（去衣、剁碎）
 300 g selada asparagus
 150 g daging babi tenderloin
 1 butir kecil jamur hitam Mu Er
 1 batang cabe merah
 2 siung bawang putih (kupas dan potong kecil-kecil)

醃料 | Bumbu

胡椒粉 1/4 茶匙
 生抽半湯匙
 粟粉 1 茶匙
 水 2 湯匙
 1/4 sdt merica bubuk
 1/2 sdm kecap asin
 1 sdt tepung jagung
 2 sdm air

調味料 | Penyedap

黃砂糖半茶匙
 鹽 1/4 茶匙
 1/2 sdt gula caster kuning
 1/4 sdt garam



做法 | Cara memasak

1. 木耳用水浸 1 小時，再放入滾水浸 5 分鐘，洗淨，摘去硬蒂，切絲。
 2. 豬柳梅洗淨，切絲，下醃料拌勻。
 3. 萵筍削去外皮及葉片，洗淨，切絲；紅辣椒去籽，切絲。
 4. 燒熱鑊下油 2 湯匙，下蒜茸、豬柳梅炒鬆，加入木耳、萵筍炒勻，灑入調味料炒片刻，至豬柳梅熟透，最後加入紅椒絲拌勻即成。
-
1. Rendam jamur hitam dalam air selama 1 jam dan rendam dalam air mendidih selama 5 menit. Buangkan tangkai keras dan iris jamur hitam halus panjang.
 2. Cuci bersih daging babi dan iris halus panjang. Campur rata daging babi dengan bahan bumbu.
 3. Buangkan kulit dan daun selada asparagus. Cuci bersih selada dan iris halus panjang. Buangkan biji cabe merah. Iris cabe halus panjang.
 4. Panaskan wajan. Tambah 2 sdm minyak. Tambah bawang putih dan daging babi. Aduk-aduk untuk memisahkan irisan daging babi. Tambah jamur hitam dan selada. Tumis rata. Tambah bahan penyedap. Tumis sebentar sampai daging babi matang benar. Tambah cabe merah. Tumis rata. Angkat.



Hati Babi dan Daging Babi Masak
Daun Goji

豬腩瘦肉拌枸杞菜

含鐵質，清熱明目
kaya dengan zat besi; menghilangkan panas
tubuh dan memperbaiki penglihatan

15
menit

烹調時間
waktu memasak

材料 | Bahan

枸杞菜 8 兩

豬腩 4 兩

梅頭瘦肉 4 兩

薑 4 片

300 g daun Goji

150 g hati babi

150 g daging babi tanpa
lemak (bagian bahu)

4 irisan jahe



枸杞菜

Daun Goji

具良好的保健作用，清熱止渴、
養肝明目、潤肺理氣，促進新
陳代謝，是春天宜食用的材料。

Memiliki banyak manfaat
kesehatan: menghilangkan rasa
panas dan dahaga, memelihara
hati, memperbaiki penglihatan,
menenangkan paru-paru,
mengatur sistem pernapasan,
meningkatkan metabolisme.
Sangat sesuai dikonsumsi pada
musim semi.

時令食材

Bahan musiman

豬潤醃料 |

Bumbu untuk hati babi

紹酒半湯匙

粟粉半茶匙

1/2 sdm arak Shaoxing

1/2 sdt tepung jagung

瘦肉醃料 |

Bumbu untuk daging babi

生抽半湯匙

粟粉半茶匙

1/2 sdm kecap asin

1/2 sdt tepung jagung



調味料 | Penyedap

鹽半茶匙

1/2 sdt garam



做法 | Cara memasak

1. 枸杞菜由上向下推出枸杞葉，清洗數次，瀝乾水分。
2. 豬潤洗淨，切片，用清水洗淨血水，以廚房紙吸乾水分，下醃料拌勻。
3. 瘦肉洗淨，切片，加醃料拌勻待片刻。
4. 燒熱鑊下油 1 湯匙，下薑片爆香，注入熱水 1.5 碗煮滾，下瘦肉煮 3 分鐘，加入豬潤煮 2 分鐘，下枸杞葉及調味料煮滾，上碟食用。

1. Tolak dan pisahkan daun Goji dari tangkai. Cuci daun Goji beberapa kali. Tiriskan.
2. Cuci bersih hati babi dan iriskan. Cuci bersih semua air darah. Lap kering dengan tissue dapur. Campur rata dengan bahan bumbu.
3. Cuci bersih dan iriskan daging babi. Campur rata dengan bahan bumbu.
4. Panaskan wajan. Tambah 1 sdm minyak. Tumis jahe sampai wangi. Tambah 1.5 mangkuk air panas. Masak sampai mendidih. Tambah daging babi. Masak selama 3 menit. Tambah hati babi dan masak selama 2 menit. Tambah daun Goji dan penyedap. Masak sampai mendidih. Angkat. Sajikan.



時令食材

Bahan musiman



荷蘭豆

Kapri

適量進食有助預防細胞氧化，增強新陳代謝，抗菌消炎、清理腸胃，增強身體的免疫功能。

Mengonsumsi jumlah yang tepat dapat membantu mencegah oksidasi sel, memperbaiki metabolisme, melawan bakteri dan mengurangi peradangan, mengatur saluran pencernaan dan memperkuat kekebalan tubuh.

合桃馬蹄 雲耳炒荷豆

Kapri dengan Kacang Walnut,
Sengkuang Cina dan Jamur Hitam

健脾益胃

menguatkan limpa kecil dan perut

10

menit

烹調時間

waktu memasak

材料 | Bahan

- 合桃肉 8 粒
- 馬蹄肉 4 粒
- 浸發雲耳 2 湯匙
- 荷蘭豆 6 兩
- 薑 3 片
- 紹酒半湯匙
- 8 butir kacang walnut (kupas)
- 4 butir sengkuang Cina (kupas)
- 2 sdm jamur hitam Yun Er (rendam sampai terkembang)
- 225 g kapri
- 3 irisan jahe
- 1/2 sdm arak Shaoxing

調味料 (調勻) |

Penyedap (campur rata)

- 鹽 1/3 茶匙
- 糖半茶匙
- 生抽 1 茶匙
- 粟粉 1 茶匙
- 水 2 湯匙
- 1/3 sdt garam
- 1/2 sdt gula
- 1 sdt kecap asin
- 1 sdt tepung jagung
- 2 sdm air

做法 | Cara memasak

1. 合桃肉用白鑊小火烘脆，備用。
 2. 荷蘭豆撕去兩側硬筋，洗淨；馬蹄肉洗淨，切片；雲耳用適量滾水浸 5 分鐘，隔去水分。
 3. 燒熱鑊下油 2 湯匙，下薑片爆香，放入雲耳及荷蘭豆炒勻，澆酒，加入馬蹄炒片刻，倒入調味料炒勻，上碟，最後灑上合桃肉即成。
1. Sangrai kacang walnut dalam wajan kering dengan api kecil sampai wangi dan garing. Sisihkan.
 2. Sobek dan buangkan benang keras di kedua sisi kapri. Cuci bersih kapri. Cuci bersih dan iriskan sengkuang Cina. Rendam jamur hitam dalam air mendidih selama 5 menit, tiriskan.
 3. Panaskan wajan. Tambah 2 sdm minyak. Tumis jahe sampai wangi. Tambah jamur hitam dan kapri. Aduk rata. Percikkan arak. Tambah sengkuang Cina. Tumis sebentar. Tambah penyedap. Tumis rata. Angkat. Taburkan kacang walnut diatas hidangan. Siap.



Masakan Sehat untuk Musim Semi dan Panas

春夏食補家常菜

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.wanlibk.com>

<http://www.facebook.com/wanlibk>



萬里機構



萬里Facebook



萬里 Instagram

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

出版日期 Publishing Date
二〇一八年一月第一次印刷 First print in January 2018

版權所有 · 不准翻印 All rights reserved.
Copyright ©2018 Wan Li Book Company Limited
Published in Hong Kong by Forms Kitchen,
a division of Wan Li Book Company Limited.

ISBN978-962-14-6566-5

歡迎加入 Forms Kitchen「滋味會」

登記成為「滋味會」會員

- 可收到最新的飲食資訊 •
- 書展“驚喜電郵”優惠* •
- 可優先參與 Forms Kitchen 舉辦之烹飪分享會 •
- 每月均抽出十位幸運會員，可獲精選書籍或禮品 •
- * 幸運會員將會收到驚喜電郵，於書展期間享有額外購書優惠

• 您喜歡哪類飲食叢書？（可選多於1項）

☐中菜 ☐西菜 ☐點心 ☐烘焙 ☐湯飲 ☐甜品 ☐其他_____

• 您對哪類飲食題材感興趣，而坊間未有出版品提供，請說明：

• 此書吸引您的原因是：（可選多於1項）

☐興趣 ☐內容豐富 ☐封面吸引 ☐工作或生活需要
☐作者 ☐價錢相宜 ☐其他_____

• 您從何途徑擁有此書？

☐書展 ☐報攤／便利店 ☐書店（請列明：_____）
☐朋友贈予 ☐購物贈品 ☐其他_____

• 您覺得此書的價格：

☐偏高 ☐適中 ☐因為喜歡，價錢不拘

• 除食譜外，您喜歡閱讀哪類書籍？（可選多於1項）

☐玄學 ☐旅遊 ☐心靈勵志 ☐健康美容 ☐語言學習 ☐小說
☐兒童圖書 ☐家庭教育 ☐商業創富 ☐文學 ☐宗教
☐其他_____

• 您是否有興趣參加作者的烹飪分享活動？

☐有興趣 ☐沒有興趣

• 哪位作者的烹飪分享活動您會有興趣參加？

姓名：_____ ☐男 / ☐女 ☐單身 / ☐已婚

聯絡電話：_____ 電郵：_____

地址：_____

年齡：☐ 20歲或以下 ☐ 21-30歲 ☐ 31-45歲 ☐ 46歲或以上

職業：☐文職 ☐主婦 ☐退休 ☐學生 ☐其他_____

填妥資料後可：

寄回：香港鰂魚涌英皇道1065號東達中心1305室「Forms Kitchen」收

或傳真至：(852) 2565 5539

或電郵至：info@wanlibk.com

*請✓選以下適用的項目

- ☐我已閱讀並同意萬里機構出版有限公司訂立的《私隱政策》聲明#
☐我希望定期收到新書及活動資訊

#有關使用個人資料安排

您好！為配合《2012年個人資料（私隱）（修訂）條例》（《修訂條例》）的實施，包括《2012年個人資料（私隱）（修訂）條例》中的第2(b)項，萬里機構出版有限公司（下稱“本社”）希望閣下能充分了解本社使用個人資料的安排。

為與各曾跟萬里機構出版有限公司接觸的人士及已招收的會員保持聯繫，並讓閣下了解本社的最新消息，包括新書推介、會員活動邀請、推廣及折扣優惠訊息、問卷調查、其他文化資訊及收集意見等，本社會不時向各位發放相關信息。本社會使用您的個人資料（包括姓名、電話、傳真、電郵及郵寄地址），來與您繼續保持聯繫。

除作上述用途外，本社將不會將閣下的個人資料以任何形式出售、租借及轉讓予任何人士或組織。

暢銷
熱賣中

新出版



春夏食補家常菜

Masakan Sehat untuk Musim Semi dan Panas

春天流感肆虐，日常飲食如何殺菌防病？

夏季暑熱難耐，家傭懂得炮製消暑祛濕的晚餐嗎？

春溫夏熱，「因時養生」是調養之道。烹飪專家 Feliz Chan 設計 38 款適合春夏兩季的中式餐膳，用食物營養抵抗病毒、保護呼吸道、清熱開胃，由內至外增強抵抗力，順應季節變化鞏固體質，免受外邪致病。

Musim semi identik dengan musim flu. Bagaimana diet harian dapat membantu membunuh bakteri dan mencegah timbulnya penyakit?

Pada kondisi musim panas yang hampir tak tertahankan, apakah pembantu rumah tangga anda tahu bagaimana menyiapkan makanan yang dapat meredakan panas dan menghilangkan kelembapan dari dalam tubuh?

Dengan kondisi musim semi yang hangat dan cuaca musim panas yang terik, perawatan tubuh musiman merupakan cara yang tepat untuk memiliki kesehatan yang baik. Ahli masak Feliz Chan menyusun 38 resep masakan Cina yang sesuai dikonsumsi selama musim semi dan musim panas berlangsung. Melalui nutrisi dalam makanan, virus dapat dilawan, saluran pernapasan dapat terlindungi, menghilangkan panas tubuh dan meningkatkan nafsu makan, memperkuat kekebalan tubuh dari dalam ke luar, melindungi sistem tubuh sesuai musim panas untuk melawan infeksi eksternal.



ISBN 978-962-14-6566-5



9 789621 465665



聯合出版集團

HK\$42.00

Published in Hong Kong

