



印傭入廚手記

Catatan Masakan untuk Pembantu Rumah Tangga Indonesia

老友記食得營

Makanan Harian Bergizi untuk Lansia

- ❖ 營養滿分早午晚餐
- ❖ 糖尿、三高長者飲食法
- ❖ 百變美食增添飲食趣味
- ❖ 中文、印尼文對照

Feliz Chan 著



編者話 *Ucapan Redaktor*

家傭對食材配搭毫無頭緒，豆腐、肉碎、粉絲、蒸魚……

單調的材料，長者吃多了感到毫無趣味！怎辦？

烹飪專家 Feliz Chan 瞭解家傭的疑難，設計了 38 道早、午、晚食譜：

早餐～魚茸雪耳小米粥、奇亞籽麥皮

午餐～煎三文魚茸蛋角、合桃碎杞子拌旺菜

晚餐～鮮淮山杏鮑菇炒柳梅、紅菜頭番茄甘荀碎肉飯

每款食譜貼合長者必需的營養要素，甚至包含流行的超級健康食品，而且烹調多元化，為飯桌增添新意及趣味。

家裏若有長期病患的長者，日常煮食有何注意之處？作者悉心地列出糖尿病、痛風、三高長者的飲食注意事項，讓家傭深刻牢記及遵從，由日常飲食調養體質，改善身體狀況。

美食令心情歡愉，自然擁有強健的體魄，活出燦爛的晚年人生！

Pembantu rumah tangga seringnya tidak tahu, bagaimana cara yang tepat untuk memasak berbagai bahan makanan seperti tahu, daging cincang, soun, ikan kukus...

Para orang tua mungkin tidak akan menyukai bahan-bahan sederhana ini sebagai menu makanan sehari-hari. Jadi bagaimana solusinya?

Pakar memasak - Feliz Chan telah mengkreasikan 38 hidangan sarapan, makan siang, dan makan malam, untuk mengatasi dilema para pembantu rumah tangga.

Sarapan pagi - Bubur couscous dengan daging ikan jamur salju, Oatmeal bijirin chia.

Makan siang - Omelet ikan salmon, Kubis cina dengan kacang walnut dan Qi Zi.

Makan malam - Daging babi dengan Huai Shan segar dan jamur king oyster, Nasi akar beet, buah tomat, wortel dan daging babi cincang.

Setiap jenis masakan dengan mempertimbangkan nutrisi penting yang dibutuhkan orang tua. Beberapa diantaranya bahkan tergolong racikan makanan sehat yang sudah populer, dengan berbagai cara memasaknya, untuk menambahkan kreativitas dan rasa yang menarik pada menu sehari-hari.

Apa saja hal-hal yang berhubungan dengan cara memasak, yang perlu diperhatikan ketika merawat orang tua dengan masalah kesehatan? Penulis telah mencantumkan beberapa poin penting bagi para pembantu rumah tangga untuk diikuti dengan hati-hati ketika mengurus masakan orang tua yang menderita diabetes, asam urat, hipertensi, dan kolesterol tinggi. Dengan mengikuti pola makan yang tepat, kondisi tubuh dan tingkat kesehatan akan berangsur membaik.

Makanan yang baik akan meningkatkan semangat dan kesehatan fisik, serta memungkinkan orang tua untuk menjalani kehidupan yang bahagia dan menyenangkan!

目錄 Resep

老友記的食材，為身體加加油4
Bahan Makanan yang Sehat, Memberikan
Tambahan Energi Bagi Tubuh

選對食材，營養倍增 8

Bahan Makanan Tepat,
Dapatkan Nutrisi Sehat

飲食有法，樂活健康人生 10

Diet yang Tepat -
Kunci Hidup Sehat dan Bahagia



醒神早餐

Sarapan Pagi yang Menyegarkan

藜麥粥 12

Bubur Quinoa

紅豆粟米菜飯 14

Nasi Sayur Kacang Merah dan
Biji Jagung

奇亞籽麥皮 16

Oatmeal Bijirin Chia

牛油果番茄蛋三文治 18

Roti Telur Alpukat dan Buah Tomat

魚茸雪耳小米粥 20

Bubur Couscous dengan Daging Ikan
dan Jamur Salju

煎大蘑菇鰻頭餅雜豆漿 22

Roti Jamur dan Susu Kacang Campuran



活力午餐

Makan Siang yang Memberikan Energi

蝦米肉醬煮嫩豆腐 26

Tahu dengan Daging Babi Cincang dan
Udang Kering

番茄洋蔥蔥魚柳 28

Daging Ikan Makerel dengan
Buah Tomat dan Bawang Bombay

煎三文魚茸蛋角 30

Omelet Ikan Salmon

蛋白雞肉扒菠菜 32

Bayam dengan Putih Telur dan Daging Ayam

魚湯菜心肉碎伴烏冬 34

Udon Sup Ikan dengan Daging Babi
Cincang dan Sayur

蘿蔔絲芹菜煮魚 36

Ikan Masak Lobak dan Seledri

合桃碎杞子拌旺菜 38

Kubis Cina dengan Kacang Walnut dan
Qi Zi

白飯魚乾蒸水蛋 40

Telur dan Ikan Teri Kukus

羽衣甘藍餃子 42

Pangsit Curly Kailan

粟米肉粒燴魚肚絲 45

Perut Ikan dengan Biji Jagung dan
Daging Babi

薑絲瑤柱煮合掌瓜 48
Labu Siam dengan Scallop Kering dan Jahe

香芹雲耳煮鹽滷豆腐 50
Tahu Air Garam dengan Jamur Hitam dan Seledri Cina

南瓜肉碎糙米粥 52
Bubur Beras Pecah Kulit dengan Labu Kuning dan Daging Babi Cincang

涼瓜片炒滑蛋 54
Telur Goreng Labu Pahit

鯪魚肉雲耳炒勝瓜 56
Oyong dengan Pasta Ikan dan Jamur Hitam

南瓜濃湯意粉 58
Spaghetti Labu Kuning



豐盛晚膳
Makan Malam yang Lezat

露筍番茄雞肉汁煮豆腐 60
Tahu Masak Asparagus, Buah Tomat dan Daging Ayam

酸梅麵豉粉絲蒸魚仲 62
Ikan Cobia dengan Plum Diawetkan, Saus Kacang dan Soun

燜釀涼瓜 64
Labu Pahit Berisi

鮮淮山杏鮑菇炒柳梅 66
Daging Babi dengan Huai Shan Segar dan Jamur King Oyster

洋蔥雞肉煮南瓜 68
Daging Ayam Masak Bawang Bombay dan Labu Kuning

醬炒五香豆乾牛肉絲 70
Tahu Bumbu Kering dan Daging Sapi

吞拿魚薯餅 72
Perkedel Kentang dan Tuna

栗子冬菇木耳燜素雞 74
Ayam Vegetarian dan Buah Berangan Masak Jamur Cina dan Jamur Hitam

釀豆腐泡煮節瓜 77
Tahu Pok Berisi dan Labu Berbulu

冬菜鮮竹蒸鮫魚腩 80
Daging Perut Ikan Mas dengan Sayur Diawetkan dan Kulit Tahu

番薯三文魚裙帶菜豆腐鍋 82
Sup Susu Kedelai dengan Ubi Jalar, Salmon dan Rumput Laut

冬菇章魚馬蹄蒸肉餅 84
Daging Babi Cincang dan Ikan Gurita Kukus Jamur Cina dan Sengkuang Cina

免治牛肉西蘭花 86
Brokoli dan Daging Sapi Cincang

梅頭瘦肉粒粒芋 88
Daging Babi Masak Ubi

魚腐蝦米煮小白菜 90
Sawi Putih Kecil dengan Tahu Ikan dan Udang Kering

紅菜頭番茄甘筍碎肉飯 92
Nasi Akar Beet, Buah Tomat, Wortel dan Daging Babi Cincang

為老友記 身體加食料

Bahan Makanan yang Sehat,
Memberikan Tambahan Energi Bagi Tubuh

紅藜麥

近年流行的超級食品，是南美洲高地的穀類種子，有紅、黑及白三種，高纖維、低脂肪，含人體必須的氨基酸，而且蛋白質、鈣及鐵等豐富，有助腸胃蠕動。紅藜麥的膳食纖維含量是三者中最高，帶堅果味，可與白米煮成粥或飯。

Quinoa Merah

Ini adalah makanan super yang telah populer beberapa tahun terakhir. Merupakan jenis gandum yang diproduksi di dataran tinggi Amerika Selatan berwarna merah, hitam, dan putih. Tinggi serat, rendah lemak, mengandung nutrisi seperti asam amino esensial, protein, kalsium, dan zat besi yang bisa membantu memperbaiki pergerakan usus. Dari ketiga jenisnya, Quinoa merah memiliki kandungan serat yang tertinggi. Rasanya seperti kacang, bisa dimasak dengan nasi putih, untuk membuat bubur atau sajian nasi.





奇亞籽

是鼠尾草的種子，其豐富的水溶性纖維有助減緩血糖上升，而且奧米加3可減少心血管毛病、維持腦部及神經運作、降低膽固醇；但低血壓人士、胃潰瘍及胃炎人士必須留意食用。奇亞籽一般加入奶類、早餐穀麥片或豆漿伴吃。

Chia Seed

Chia seed adalah benih dari pertumbuhan sage, seratnya yang larut dalam air ini, memiliki indeks glikemik rendah dan nutrisi Omega-3 yang dapat membantu mengurangi penyakit kardiovaskular, menjaga fungsi otak dan saraf yang sehat, menurunkan kadar kolesterol. Namun bagi mereka yang menderita tekanan darah rendah, sakit perut, dan tukak lambung harus berhati-hati mengonsumsi Chia seed. Chia seed juga dapat ditambahkan bersama produk susu, sereal sarapan atau susu kedelai.

白飯魚乾

曬乾而製成，蛋白質及鈣質含量高，低脂肪，營養成分豐富，可提供充足能量，適合長者及小孩食用。一般用於煮湯、煲粥及蒸水蛋等，味道鮮美。

Ikan Teri

Dijemur di bawah sinar matahari, membuat ikan teri tinggi protein dan kalsium, rendah lemak, juga kaya nutrisi. Ikan teri menyediakan energi yang cukup bagi tubuh dan sangat cocok dikonsumsi orang tua dan anak-anak. Biasa digunakan untuk pembuatan sup, bubur dan telur kukus, dengan rasa yang enak.



黃豆、黑豆、 紅豆、綠豆

含植物性蛋白質，維他命 B 雜及鈣質豐富，熱量低，不含膽固醇，預防心血管疾病。黑豆的蛋白質含量最高，補腎強身；紅豆鐵質豐富，補血；綠豆清熱解毒、去火消暑。用不同豆類製成雜豆漿，功效互補，相得益彰。

Kacang Kedelai, Kacang Hitam, Kacang Merah, Kacang Hijau

Semua kacang-kacangan ini mengandungi protein nabati, vitamin B kompleks dan kalsium, bagus untuk penyakit kardiovaskular. Kacang hitam memiliki kandungan protein tertinggi yang bisa membantu menguatkan ginjal dan tubuh. Kacang merah, kaya akan zat besi yang bisa membantu menyehatkan darah. Kacang hijau bisa meredakan panas, menetralkan toksin, melepaskan titik panas dalam tubuh dan menurunkan panas ketika musim panas. Susu campuran dari kacang-kacangan ini, dapat dimanfaatkan menjadi minuman kesehatan yang kuat.



紅菜頭

抗氧化功效高，有助降低血壓、促進肝臟排毒及腸道消化、提高抗病能力，對老年人來說甚至可預防腦退化；但因紅菜頭鉀量高，如因鉀高引致心悸或心跳加速，則不宜進食。日常可榨汁飲用，或煲湯吸取營養。

Akar Beet

Memiliki nilai anti-oksidan tinggi yang dapat membantu menurunkan tekanan darah, memperbaiki detoksifikasi hati dan fungsi saluran pencernaan, memperkuat kekebalan tubuh. Bahkan bisa membantu mencegah timbulnya demensia pada orang tua. Namun, karena kandungan Potassium yang tinggi, tidak disarankan untuk dikonsumsi orang-orang yang cenderung mengalami palpitasi jantung atau denyut jantung tinggi. Jika disajikan dalam bentuk jus atau sup, pengendapan nutrisinya akan lebih mudah.



魚肚

魚鰾用油炸或砂爆而成，膠原蛋白豐富，質感軟脆，咀嚼能力不佳的長者也適合食用。日常可炒吃、煮湯羹或蒸燜，雜貨店有乾品出售，回家浸泡及飛水後即可使用。

Perut Ikan

Perut ikan kering biasanya diproses dengan cara menggoreng dalam minyak atau pasir. Perut ikan kaya akan gelatin dan memiliki tekstur yang lembut, cocok untuk orang tua yang memiliki permasalahan dalam mengunyah. Biasanya perut ikan ini ditumis, dijadikan sup, dikukus atau direbus. Perut ikan kering dijual di toko kelontong. Rendam dalam air dan cuci dengan air mendidih sebelum memasak.



鹽滷豆腐、板豆腐

蛋白質營養高、易消化，而且經濟實惠，是長者常吃的食材。街市有售的板豆腐用石膏粉製成，豆香滑嫩，適合煎炸及紅燒；鹽滷豆腐則以天然鹽滷凝固，質感軟綿。

Tahu Air Garam, Tahu Papan

Tahu air garam, tahu papan merupakan makanan yang biasa dikonsumsi orang tua karena kandungan proteinnya yang tinggi dan mudah dicerna. Harganya yang ekonomis juga menjadi salah satu faktor lainnya. Tahu papan yang dijual di pasar basah terbuat dari bubuk gypsum, memiliki aroma kacang kedelai, dan memiliki tekstur yang halus. Sangat cocok untuk digoreng atau direbus dengan sedikit air. Tahu air garam dibuat dari air garam alami yang teksturnya lebih halus.

選對食材，營養倍增

年紀漸長，牙齒容易鬆脫，咬合能力不佳影響進食，久而久之，對飲食提不起勁，影響營養吸收。如何補充營養？除了日常慣吃的豆腐、肉碎之外，只要精明地選購適當的食材，長者每餐膳食都可吃得精彩。

- 將魚拆成魚肉，挑去小骨，可補充蛋白質吸收。街市常見的魚仲，啖啖魚肉，脂肪豐富，燜煮尤佳；黃花魚、紅衫魚、青根及鮫魚腩等，肉質嫩滑，可清蒸或拆肉煮成粥。
- 日常可購買魚柳烹調，肉質滑嫩，且已去掉魚骨，吃的盡是魚肉，方便食用，例如冷藏的鯖魚柳、龍躉魚柳等。
- 切成塊狀的魚扒也是理想的食材，整塊煎熟或切件煮，減低鯇骨的風險。
- 淡水魚檔有售的鯪魚肉，加入調味料、芫茜及葱等，口感軟滑，可直接煮熟或做成釀料，烹調成多款餸菜。
- 若煮食時間緊迫，可選用超市出售的罐裝三文魚或吞拿魚，拉罐即用，簡單方便，吸取魚類的營養。
- 牛柳、豬柳梅或梅頭瘦肉，都是適合長者食用，肉質軟腴，只要切成絲，無論炒煮、放湯或製成肉餅，都可煮成美味的家常菜。
- 別以為軟滑的粉絲最適合長者，多吃反而加重腸胃負擔，難以消化。



Ketika seseorang bertambah tua, giginya cenderung akan lebih mudah copot. Jika mengunyahnya tidak baik, akan mempengaruhi asupan nutrisi makanan. Seiring berjalannya waktu, kita akan kehilangan nafsu makan yang dapat mengakibatkan kekurangan gizi. Bagaimana cara memenuhi kebutuhan nutrisi? Selain dari daging cincang dan tahu, kita harus lebih kreatif dalam mendapatkan bahan makanan yang tepat untuk memastikan orang tua dapat menikmati setiap menu makanannya.

- Haluskan daging ikan dan lepaskan tulang mungilnya. Makanan ini, sumber protein yang baik. Ikan cobia biasanya dijual di pasar. Ikan cobia dagingnya banyak dan kaya akan lemak sehat, yang baik disajikan dengan direbus. Jenis ikan Huang Hua (kepala batu), ikan golden threadfin (ikan merah kuning), ikan piceus atau daging perut ikan carp memiliki tekstur daging yang lembut dan halus. Semua jenis ikan ini bisa dikukus, dihaluskan, ataupun dimasak dengan bubur.
- Daging ikan, seperti ikan makerel atau ikan sole beku, alternatif pilihan yang dapat anda pilih. Daging ikannya empuk dan halus, ambil tulangnya sehingga mudah dimakan.
- Irisan steak ikan, juga bahan makanan yang ideal. Ikan ini bisa digoreng utuh atau dimasak setelah dipotong beberapa bagian. Risiko terjebak tulang ikan pun rendah.
- Ikan dace giling biasanya dijual di toko ikan air tawar. Daging ikan giling ini dapat ditambahkan bumbu, ketumbar, dan daun bawang, rasa lembut di mulut. Daging giling ini bisa dimasak langsung atau dijadikan isi dari olahan makanan.
- Saat terburu-buru, gunakan olahan salmon atau tuna kalengan yang dapat dibeli dari supermarket. Cukup dengan satu tarikan membuka kaleng, bahan makanan ini langsung dapat digunakan, praktis namun tetap bergizi.
- Fillet daging sapi, fillet daging babi, atau daging babi bagian bahu merupakan daging dengan tekstur lembut yang sesuai untuk dikonsumsi orang tua. Potong daging tipis, tiriskan, masak dengan sup atau buat perkedel daging untuk membuat beberapa menu hidangan sehari-hari yang lezat.
- Jangan berasumsi bahwa penampilan soun yang lembut dan halus, cocok untuk dikonsumsi orang tua. Makan terlalu banyak akan menyebabkan gangguan pencernaan.

飲食有法，樂活健康人生

糖尿長者

- 緊記注意澱粉質的攝取量，早餐的粥品或米飯不可吃得太多，一碗份量已足夠；但糙米粥兩碗亦可，建議進食糙米、紅米、麥皮等。
- 若選用根莖類煮成齏菜（如南瓜、番薯、芋頭等），進食半碗份量的話則相應地減掉半碗米飯量。
- 懂得選擇低升糖指數的食物，如雞肉、三文魚、大豆製品、無糖乳酪、杏仁奶、牛蒡、冬瓜、番茄、蘋果、蓮霧等。
- 纖維能延長體內吸收碳水化合物的時間，穩定血糖，建議每餐進食一碗蔬菜類食物。
- 宜少吃多餐，別一下子進食太多令血糖急速飆升。

Lansia dengan Diabetes

- Perhatikan asupan kandungan tepung. Hindari makan terlalu banyak bubur atau nasi di pagi hari, batasi hanya 1 dan 2 mangkuk nasi merah. Beras pecah kulit, beras merah atau oatmeal, adalah jenis makanan yang direkomendasikan.
- Pada hidangan yang terbuat dari jenis sayur-sayuran akar (seperti labu, ubi jalar, ubi), untuk menghabiskan setengah mangkuknya harus mengurangi setengah mangkuk nasi, secara proporsional.
- Belajar memilih makanan dengan indeks glisemik rendah seperti ayam, salmon, produk kedelai, yogurt tanpa pemanis, susu almond, burdock, beligo, tomat, apel, dan jambu air.
- Serat bisa memperpanjang waktu yang dibutuhkan tubuh untuk mengasimilasi karbohidrat, sehingga mampu menstabilkan tingkat gula darah. Dianjurkan, satu mangkuk sayuran dikonsumsi per makanan.
- Makan lebih sedikit namun sering, akan mencegah gula darah meningkat terlalu cepat saat terlalu banyak makanan sekaligus.

痛風長者

- 關節疼痛時，建議避免進食任何豆製品（如雜豆漿、豆腐、鮮竹等）、菠菜、旺菜、露筍、西蘭花及冬菇，以免影響病情；若痛症緩和，在許可的情況下可酌量食用。

- 由痛風引起筋骨疼痛時，不要進食糯米及其製品，份量太多令筋膜發炎。
- 若膝蓋疼痛，盡量別吃菇菌類。
- 避免進食高脂及煎炸的食物。

Lansia dengan Asam Urat

- Saat merasakan sakit persendian, hindari mengonsumsi semua jenis kacang (seperti susu kacang, tofu atau kulit tahu), bayam, sawi putih/botol, asparagus, brokoli dan jamur Cina. Jenis makanan ini hanya akan memperburuk kondisi persendian. Bila kondisi sendi sudah membaik, diperbolehkan mengonsumsinya dalam jumlah kecil.
- Bila otot atau nyeri tulang merasakan encok, jangan mengonsumsi beras ketan atau sejenisnya. Asupan dalam jumlah banyak akan menyebabkan radang otot.
- Saat menderita sakit lutut, hindari makan jamur.
- Hindari mengonsumsi bahan makanan yang tinggi lemak dan gorengan.

三高長者

- 實行低鈉飲食，少鹽烹調，多使用薑、蔥、蒜及黃薑粉調味，避免進食鹹魚、臘肉、鹹蛋及午餐肉等。
- 每天進食新鮮的食物，別吃「隔夜飯」。
- 沙甸魚、鮫魚、三文魚等含豐富的奧米加 3 可預防心臟病。
- 以免進食高脂肪及加工醃製食物，如腩肉、動物內臟、火腿、煙肉、香腸等。
- 不要醬汁伴飯，因汁料的鹽分一般偏高。

Lansia menderita Hipertensi, Gula Darah dan Kolesterol Tinggi

- Ikuti diet rendah sodium, masak dengan sedikit garam. Masak dengan bumbu alami untuk meningkatkan rasa alami bahannya, seperti jahe, daun bawang, bawang putih dan bubuk kunyit. Hindari makan ikan asin, sosis yang diawetkan, telur asin atau daging luncheon meat.
- Konsumsilah makanan segar yang baru disajikan, setiap hari. Jangan makan makanan sisa semalam. Hal ini untuk menghindari asupan gizi buruk.
- Makanlah lebih banyak sarden, makarel atau salmon. Kandungannya yang kaya Omega-3, bisa mencegah penyakit jantung.
- Hindari mengonsumsi makanan yang diawetkan dengan kandungan lemak tinggi seperti daging perut babi, organ hewan, daging ham, daging bacon, atau sosis.
- Jangan nasi dengan saus dari sajiannya, yang biasanya mengandung lebih banyak garam.



醒神早餐 Sarapan Pagi yang Menyegarkan

2 碗
2 mangkuk

份量
Porsi

30 分鐘
30 menit

烹煮時間
Waktu memasak

藜麥粥

Bubur Quinoa

健康滿分指數



Peringkat makanan sehat

材料 | Bahan

有機紅藜麥 2 湯匙

白米 1/3 量杯 *

黑豆粉 1 湯匙

* 專用量米杯

2 sdm quinoa merah organik

1/3 cangkir beras putih *

1 sdm bubuk kacang hitam

* Cangkir beras spesifik

做法 | Cara memasak

1. 白米洗淨，用水浸 1 小時，瀝乾水分。
2. 煮滾清水 4 碗，放入紅藜麥及白米煮滾，轉小火煮約半小時，煮成稀粥，進食時瀝入黑豆粉拌勻食用。

1. Cuci bersih beras putih. Rendam dalam air selama 1 jam. Tiriskan.
2. Masak 4 mangkuk air sampai mendidih. Masukkan quinoa merah dan beras putih. Masak sampai mendidih. Ganti api kecil dan rebus selama 1/2 jam jadikan bubur. Percikkan bubuk kacang hitam saat menyajikan. Aduk rata sebelum makan.

窩心
Tips

- 紅藜麥含有優質的蛋白質，豐富的氨基酸及鈣質，質感容易入口，加上黑豆粉具強肝補腎的功效，是長者理想的早點。
- 紅藜麥毋須浸透，直接下鍋煮熟即可。
- Quinoa merah mengandung zat protein berkualitas bagus, asam amino dan kalsium. Sarapan pagi ini sangat sesuai dikonsumsi oleh orang tua karena teksturnya lunak dan bubuk kacang hitam dapat memanfaatkan liver dan ginjal.
- Tidak perlu merendam quinoa merah dalam air terlebih dulu. Langsung masukkan kedalam panci dan masak sampai matang.





醒神早餐 Sarapan Pagi yang Menyegarkan

4 人
untuk 4 orang

份量
Porsi

1 小時
1 jam

烹煮時間
Waktu memasak

紅豆粟米菜飯

Nasi Sayur Kacang Merah dan Biji Jagung

健康滿分指數 ♥♥♥♥

Peringkat makanan sehat

材料 | Bahan

免治豬肉 3 兩

紅豆 1/4 碗

新鮮粟米半碗

菜心 6 兩

白米 1 量杯 *

* 專用量米杯

113 g daging babi cincang

1/4 mangkuk kacang merah

1/2 mangkuk biji jagung segar

225 g sayur choy sum

1 cangkir beras putih *

* Cangkir beras spesifik

調味料 | Penyedap

鹽半茶匙

橄欖油半湯匙

1/2 sdt garam

1/2 sdm minyak zaitun

窩心 Tips

- 進食紅豆，對長者而言可補血；早飯時加添纖維豐富的粟米粒及菜心，令早上的排便更暢順。
- 紅豆必須煮至軟腍才放入飯煲；可提早一天煮軟，有效控制早上的烹煮時間。
- 若不喜歡吃肉的，可做成蔬菜素飯。
- Kacang merah dapat memelihara darah bagi orang tua. Biji jagung dan sayur choy sum bagus untuk melancarkan buang air besar.
- Masak kacang merah sampai lunak sebelum memasuk kedalam rice cooker. Bisa masak kacang merah sehari sebelumnya untuk menghemat waktu keesokan harinya.
- Bagi yang tidak suka makan daging, bisa mengubah resep ini menjadi nasi sayur vegetarian.

做法 | Cara memasak

1. 紅豆用清水浸 2 小時，隔去水分。加入清水 3 杯煮滾，轉小火煮約半小時，如未軟身可再煮片刻，撈起紅豆。
 2. 菜心摘去菜花，洗淨，切碎。
 3. 白米洗淨，放入電飯煲，加入紅豆、粟米粒，按掣煮飯，大滾時均勻地鋪入免治豬肉、菜心，煮至煲飯程序完成，再焗 10 分鐘，最後下調味料拌鬆飯粒食用。
1. Rendam kacang merah dalam air selama 2 jam. Tiriskan. Masak kacang merah dalam 3 cangkir air sampai mendidih. Ganti api kecil dan rebus selama 1/2 jam. Masak sebentar lagi jika kacang merah masih keras. Angkat kacang merah.
 2. Buangkan bunga sayur choy sum. Cuci bersih dan potong sayur kecil-kecil.
 3. Cuci beras putih. Taruh dalam rice cooker. Tambah kacang merah dan biji jagung. Tekan tombol cooker dan masak nasi. Saat nasi mendidih, masukkan daging babi cincang dan sayur secara rata. Masak sampai matang. Jangan buka rice cooker. Biarkan selama 10 menit. Tambah bahan penyedap. Aduk-aduk. Sajikan.





醒神早餐 Sarapan Pagi yang Menyegarkan

1.5 碗
1.5 mangkuk

份量
Porsi

8 分鐘
8 menit

烹煮時間
Waktu memasak

奇亞籽麥皮

Oatmeal Bijirin Chia

健康滿分指數



Peringkat makanan sehat

材料 | Bahan

快熟燕麥片 3 湯匙

奇亞籽 1 茶匙

亞麻籽粉 1 茶匙

乾果 1 湯匙

3 sdm oatmeal cepat masak

1 sdt bijirin chia

1 sdt bubuk flaxseed

1 sdm buah kering

做法 | Cara memasak

1. 煮滾清水 1.5 碗，加入快熟燕麥片拌勻煮 3 分鐘，熄火，放入奇亞籽拌勻待 5 分鐘。

2. 盛於碗上，加入乾果及亞麻籽粉拌勻，即可食用。

1. Masak 1.5 mangkuk air sampai mendidih. Masukkan oatmeal cepat masak. Aduk-aduk dan masak selama 3 menit. Padamkan api. Masukkan bijirin chia. Aduk rata dan biarkan selama 5 menit.

2. Taruh oatmeal di mangkuk. Tambah buah kering dan bubuk flaxseed. Aduk rata. Sajikan.

窩心 Tips

- 每日進食適量的燕麥片，有助降低膽固醇，而其水溶性纖維更有助排毒，適合加入早餐、飲品或湯水享用。
- 有腎病及正服食薄血丸的人士，避免進食奇亞籽。
- Konsumsi harian oatmeal dalam jumlah yang tepat akan membantu menurunkan kolesterol. Serat larut airnya juga membantu detoksifikasi tubuh. Oatmeal bisa ditambahkan ke sarapan pagi, minuman atau sup.
- Bagi yang menderita penyakit ginjal dan yang meminum obat pengencer darah, hindari dari makan Chia seed.





醒神早餐 Sarapan Pagi yang Menyegarkan

2 人
untuk 2 orang

份量
Porsi

10 分鐘
10 menit

烹煮時間
Waktu memasak

牛油果番茄蛋三文治

Roti Telur Alpukat dan Buah Tomat

健康滿分指數 ♡♡♡

Peringkat makanan sehat

材料 | Bahan

牛油果半個

番茄 1 個

雞蛋 2 個

麥方包 4 片

沙律醬適量

1/2 buah alpukat

1 buah tomat

2 butir telur

4 keping roti gandum

sedikit saus salad



做法 | Cara memasak

1. 雞蛋放入冷水內煲至滾起，轉慢火煲 3 分鐘，熄火，加蓋焗 5 分鐘，過冷河，去殼。
 2. 番茄去蒂，洗淨，切片。
 3. 雞蛋、牛油果切片；麥方包切去邊皮。
 4. 麥方包放平，鋪上適量牛油果、番茄及雞蛋，擠上沙律醬，蓋上另一塊麥方包，切件供食。
-
1. Taruh telur dalam air dingin. Masak sampai mendidih. Ganti api kecil dan rebus selama 3 menit. Padamkan api. Tutup panci dan biarkan selama 5 menit. Rendam telur dalam air dingin. Buangkan kulit telur.
 2. Buangkan tangkai buah tomat. Cuci bersih buah tomat dan iriskan.
 3. Iriskan telur matang dan buah alpukat. Potong dan buang kerak roti.
 4. Taruh satu keping roti gandum di meja. Taruh irisan buah alpukat, buah tomat dan telur di atas roti. Tambah sedikit saus salad. Tutup dengan satu keping roti gandum. Potong-potong roti. Sajikan.

窩心 Tips

- 雞蛋要煮至全熟，以免腸胃敏感拉肚子。
- 牛油果是超級營養食物，其好脂肪有助降膽固醇及血脂，而且質感綿軟，適合長者日常食用。
- 若愛吃麵包皮，可保留。
- Telur harus dimasak sepenuhnya agar tidak menyebabkan diare.
- Alpukat adalah makanan bergizi super. Selain kandungan lemaknya yang bagus yang akan membantu menurunkan kolesterol dan lemak darah, teksturnya yang lembut paling cocok dikonsumsi secara teratur oleh orang tua.
- Bagi yang suka makan kerak roti, tidak perlu membuangkannya.



醒神早餐 Sarapan Pagi yang Menyegarkan

4 碗
4 mangkuk

份量
Porsi

45 分鐘
45 menit

烹煮時間
Waktu memasak

魚茸雪耳小米粥

Bubur Couscous dengan Daging Ikan dan Jamur Salju

健康滿分指數



Peringkat makanan sehat



材料 | Bahan

青根魚 1 條 (約 8 兩)

雪耳 1/4 球

小米 1/3 量杯 *

白米 1/3 量杯 *

薑 3 片

鹽 1/3 茶匙

* 專用量米杯

1 ikan kap hitam (piceus)
(kuranglebih 300 g)

1/4 kuntum jamur salju

1/3 cangkir beras couscous *

1/3 cangkir beras putih *

3 irisan jahe

1/3 sdt garam

* Cangkir beras spesifik

做法 | Cara memasak

1. 白米洗淨，用水浸 1 小時，瀝乾水分。
1. 雪耳用水浸 1 小時，剪去硬蒂，飛水，撕成小朵。
3. 青根魚洗淨，放於蒸碟，鋪上薑片，隔水大火蒸 10 分鐘，待冷，拆出魚肉。
4. 煮滾清水 7 碗，放入白米及小米煮滾，轉小火煮約半小時，加入雪耳再煮 5 分鐘，下鹽調味，最後拌入魚茸即可食用。



窩心 Tips

- 青根魚、黃花魚、紅衫魚的魚肉都可製成魚茸，魚肉滑嫩，味道鮮甜，而且價錢相宜。
- 拆魚肉時可用手輕按魚肉，必須確定沒有小骨，以免刺傷喉嚨造成危險。
- Daging ikan kap hitam, Huang Hua atau ikan merah sesuai untuk resepi ini. Daging ikan-ikan ini lunak dan lezat dan harganya lumayan.
- Dengan lembut tekan pada daging ikan ketika menyobek untuk mendeteksi tulang ikan. Ini dapat meminimalkan risiko tulang ikan tersangkut di tenggorokan.



醒神早餐 Sarapan Pagi yang Menyegarkan

2人 (饅頭) ; 4人 (雜豆漿)

untuk 2 orang (roti jamur)
untuk 4 orang (susu kacang campuran)

份量
Porsi

35 分鐘

35 menit

烹煮時間
Waktu memasak

煎大蘑菇饅頭併雜豆漿

Roti Jamur dan Susu Kacang Campuran

健康滿分指數



Peringkat makanan sehat

雜豆漿材料 | Bahan untuk susu kacang

黃豆 4 兩	150 g kacang kedelai
黑豆、紅豆、綠豆共 4 兩	150 g campuran kacang hitam, merah dan hijau
冰糖 2 湯匙	2 sdm gula batu
水約 12 杯	12 cangkir air

大蘑菇饅頭材料 | Bahan untuk roti jamur

啡色大蘑菇 1 個	1 butir jamur besar berwarna coklat
麥饅頭 2 個	2 biji roti gandum (Man-tou)
蒜肉 2 粒 (拍碎)	2 siung bawang putih kupas kulit (memarkan)
老抽 1 茶匙	1 sdt kecap asin hitam
炒香白芝麻少許	sedikit biji wijen putih sangrai

窩心
Tips

- 若喜歡黑豆的香甜，可增加黑豆的份量，減少黃豆。
- 用魚袋隔豆渣時，建議扭布袋以徹底壓出豆漿。
- 煲煮豆漿時以免加蓋，否則容易滿瀉。
- 雜豆漿可預早煲好，早上飲用前煮熱即可。
- Bagi yang suka rasa kacang hitam, bisa tambah porsi kacang hitam dan kurangkan porsi kacang kedelai.
- Saat menyaring susu kacang dengan kantong kain sup, putarkan kantong untuk mengeluarkan susu kacang sepenuhnya.
- Jangan tutup panci ketika memasak susu kacang supaya tidak mendidih keluar.
- Bisa memasak susu kacang campuran sehari sebelumnya dan tinggal di panaskan keesokan paginya.



雜豆漿做法 | Cara memasak susu kacang campuran

1. 四色豆一同洗淨，用水浸一晚，沖洗一遍，瀝乾水分。
2. 將雜豆分數次放入攪拌機，加入清水浸過雜豆約 2 吋，磨成幼滑豆漿，用煲湯魚袋隔去豆渣，將雜豆漿傾入煲，再加入餘下的水分，共 12 杯。
3. 開火煮雜豆漿，不要加蓋煲滾，轉中火再煲 10 分鐘，下冰糖煲 3 分鐘即成。
1. Cuci semua jenis kacang. Rendam dalam air semalaman. Cuci dan tiriskan.
2. Taburkan kacang-kacangan dalam blender porsi demi porsi. Tambah air hingga menutup kacang (2-inchi lebih tinggi). Giling sampai halus. Saring dengan kantong kain sup ikan. Taburkan susu kacang campuran dalam panci. Tambah sisa air, total 12 cangkir.
3. Jangan tutup panci. Masak susu kacang sampai mendidih. Ganti api sedang dan rebus selama 10 menit. Tambah gula batu dan rebus selama 3 menit. Siap.



Makanan Harian Bergizi untuk Lansia

老友記食得營

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.

香港新界大埔汀蘭路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
二〇一七年十二月第一次印刷 First print in December 2017

版權所有・不准翻印 All rights reserved.
Copyright ©2017 Wan Li Book Company Limited
Published in Hong Kong by Forms Kitchen,
a division of Wan Li Book Company Limited.

ISBN978-962-14-6568-9

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：香港鯉魚涌英皇道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。

為與各會員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



老友記食得營

Makanan Harian Bergizi untuk Lansia

長者牙齒咬合力不足、味覺減退、消化力下降……

家傭如何炮製早、午、晚餐，提升長者的進食興趣？

長者的日常餐膳可多姿多采，烹飪專家 Feliz Chan 的食材配搭富新意，讓長者攝取充足的養分，也增加飲食趣味。豬、牛哪部位最軟腍？哪類魚可拆肉烹調？家傭閱畢食譜，學懂炮製色香味俱全的營養餐，讓長者吃得開懷又健康！

Menghadapi kondisi orang tua dengan kemampuan mengunyah, kemampuan mengecap atau merasa, dan fungsi pencernaan yang semakin menurun...

Bagaimana cara agar pembantu rumah tangga dapat menyiapkan sarapan, makan siang, dan makan malam yang tepat untuk meningkatkan nafsu makan orang tua?

Makanan untuk orang tua, dapat dibuat menarik dan kaya rasa!

Pakar memasak - Feliz Chan, menciptakan berbagai ide inovasi makanan baru dari berbagai bahan makanan yang berbeda untuk memastikan orang tua mendapatkan asupan nutrisi yang tepat namun tetap menikmati rasa makanannya!

Dari daging babi atau daging sapi, bagian mana yang lebih empuk? Jenis ikan apa yang terbaik untuk dihaluskan? Buku ini akan melengkapi pembantu rumah tangga anda dengan kemampuan yang maksimal untuk menyiapkan makanan bergizi dan lezat. Orang tua pun tetap dapat menikmati makanan sehat mereka dengan lhap!



ISBN 978-962-14-3568-9



9 789621 465689



聯合出版集團

HK\$42.00

Published in Hong Kong

