

目錄 Isi

認識我們的街市 Ketahui Lebih Banyak Tentang Paser p5

濕貨市場 Di Pasar Basah

根莖類 Akar p6-16

薑 Jahe, 乾葱 Bawang Merah, 蒜頭 Bawang Putih, 洋葱 Bawang, 京葱 Bawang Peking, 葱 Daun Bawang, 芫茜 Ketumbar, 子薑 Jahe Muda, 西芹 Seledri, 鮮露筍 Asparagus, 蓮藕 Akar Teratai, 粉葛 Kudzu, 牛蒡 Burdock, 番薯 Ubi, 沙葛 Bengkuang, 鮮淮山 Yam Segar, 天山雪蓮 Yacon, 白蘿蔔 Lobak Putih, 馬鈴薯 Kentang, 馬蹄 Bengkuang Cina, 栗子 Chestnut, 竹蔗 Tebu, 茅根 Akar Alang-alang, 香茅 Sere

瓜果類 Melon p17-23

茄子 Terong, 番茄 Tomat, 冬瓜 Dingin Melon, 節瓜 Sungsum Cina, 南瓜 Labu, 勝瓜 / 絲瓜 Oyong, 翠玉瓜 Timun Jepang, 涼瓜 / 苦瓜 Labu Pahit, 合掌瓜 Labu Siam, 木瓜 Pepaya, 青瓜 Timun, 老黃瓜 Timun Tua, 甜椒 Cabe Paprika, 青尖椒 Cabe Hijau

蔬菜、豆類 Sayur dan Kacang p24-34

西蘭花 Brokoli, 椰菜花 Kembang Kol, 椰菜 Kubis, 菜心 Choy Sum, 西洋菜 Selada Air, 枸杞菜 Daun Goji, 油麥菜 Selada India, 娃娃菜 Kubis Muda, 菠菜 Bayam, 青通菜 Kangkung, 大芥菜 / 水東芥菜 Sawi Hijau/Shui-dong Sawi Hijau, 番薯葉 Daun Ubi Jalar, 羽衣甘藍 Curly Kale, 青豆角 Kacang Tali Hijau, 白豆角 Kacang Pangjang Hijau Muda, 荷蘭豆 Kacang Kapri, 蜜糖豆 Kapri Manis, 四季豆 Boncis, 韭菜花 Kembang Kucai, 韭黃 Bawang Kuning, 蒜心 Kebang Bawang Putih, 芹菜 Seledri Cina

肉類 Daging p35-40

妃排 Bahu Babi, 梅頭瘦肉 Daging Babi, 豬寸骨 Tulang-dalam Kaki Babi, 豬頸肉 Pipi Babi, 豬腳仔 Penelusur Babi Bayi, 豬手 Kaki Babi, 豬肚 Babi Babat, 豬鬃 Hati Babi, 牛腱 Daging Urat Sapi, 牛尾 Ekor Sapi, 牛筋 Urat Daging Sapi, 牛仔骨 Tulang Rusuk Sapi Muda, 羊膝 Betis Kambing

家禽 Daging Unggas p42-45

雞 Ayam, 烏雞 Ayam Berkulit Hitam, 雞髀 / 雞扒 Paha Ayam/Daging Tak Bertulang, 鴨 Bebek, 鴨胸 Dada Bebek, 鵠 Merpati, 鷓鴣 Ayam Hutan

海鮮類 Hasil Laut p46-51

蝦 Udang, 膏蟹 Kepiting Betina, 花蟹 Kepiting Berenang Biru, 軟殼蟹 Kepiting Cangkang Lunak, 海參 Timun Laut, 蠔 Tiram, 鮮蠔仔 Tiram Kecil, 東風螺 Kulit Babel, 小象拔蚌 Geoduck Kecil, 白蜆 Kerang Putih, 蜆子 Memotong Kerang

魚類 Ikan

鹹水魚 Ikan Laut p52-59

紅鱸 Ikan Air Tawar, 小海鱸 Seabream Kecil, 牛鰵魚 Ikan Kepala Datar, 章雄 Amberjack Ungu, 銀鱈 Barramundi, 黑鯧 Pomfret Hitam Cina, 沙巴龍躉 Kerapu Raksasa Sabah, 門鱧 Belut Conger-pike, 鱉魚 Ikan Kod, 魚仲 Kobia, 黃花魚 Croaker Kuning, 沙鯪魚 Filefish, 大眼雞 Ikan Mata Besar, 三文魚 Ikan Salmon, 九肚魚 Ikan Bebek Bombay

淡水魚 Ikan Air Tawar p60-63

烏頭 Belanak Abu-abu, 生魚 Ikan Kepala Ular, 白鱧 Belut Jepang, 黃鱧 Belut Kuning, 白鰻魚 Ikan Mas Crucian Putih, 鯪魚尾 Ekor Ikan Mas Rumput, 鮫魚膠 Dace Ikan Paste

乾貨市場 Di Pasar Kering

菇菌、海味 Jamur dan Makanan Laut Kering p64-78

乾冬菇 Jamur Hitam Kering, 猴頭菇 Jamur Kepala Monyet, 雪耳 Jamur Putih, 黃耳 Jamur Kuning, 茶樹菇 Jamur Agrocybe Aegerita, 松茸 Jamur Matsutake, 木耳 Jamur Telinga Kayu, 白背木耳 Telinga Kayu Berbulu, 雲耳 Jamur Besar Telinga, 竹筴 Cuk Sen, 杏鮑菇 Raja Jamur Tiram, 大啡蘑菇 Portobello, 草菇 Jamur Jerami, 乾瑤柱 Kerang Kering, 蝦乾 Udang Kering, 蝦米 Udang Kering Kecil, 蠔豉 Tiram Kering, 乾元貝仔 Kerang Kering Kecil, 土魷 Cumi-cumi Kering, 白飯魚乾 Ikan Teri Putih Kering, 銀魚乾 Ikan Teri Kering, 梅香鹹魚 Ikan Asin, 大地魚 Flounder Kering, 紫菜 Rumput Laut Kering, 花膠 Perut Ikan Kering, 螺片 Irisan Keong Kering, 臘肉 Daging yang Diawetkan, 臘腸 Sosis yang Diawetkan, 潤腸 Sosis Hati Bebek yang Diawetkan, 臘鴨髀 Kaki Bebek yang Diawetkan, 金華火腿 Daging Paha Babi

乾貨類 Barang Kering p79-88

豆豉 Kacang yang Difermentasi, 酸梅 Prem yang Diawetkan, 白菜乾 Kubis Putih Kering, 粉絲 Bihun Kacang Hijau, 魚肚 Perut Ikan, 金針 Kuncup Bunga Bakung Kering, 蟲草花 Bunga Cordyceps, 桔餅 Kumquat yang Diawetkan, 桃膠 Getah Persik, 白果 Ginkgo, 腰果 Kacang Mete, 合桃 Kenari, 花生 Kacang Kacangan, 白芝麻 Biji Wijen Putih, 黑芝麻 Biji Wijen Hitam, 眉豆 Kacang Polong Bermata Hitam, 黃豆 Kacang Kedelai, 黑豆 Kacang Hitam, 紅豆 Kacang Merah, 綠豆 Kacang Hijau

醃菜 Acar Hijau p89-91

雪菜 Sawi Hijau, 甜梅菜 Kubis Berbunga Manis yang Diawetkan (Mei Cai), 冬菜 Kubis Putih Tianjian (Dong Cai), 榨菜 Ca Joi, 沖菜 Lobak Asin, 橄欖菜 Zaitun Diawetkan, 菜脯 Lobak yang Diawetkan

調味、醬料 Bumbu dan Saus p92-100

磨豉醬 Saus Kacang Tanah, 柱侯醬 Saus Chu Hou, 豆瓣醬 Saus Kacang Pedas, 蝦醬 Pasta Udang Fermentasi, 麵豉醬 Saus Kacang Kuning Asin, XO 醬 Saus XO, 腐乳 Tahu Terfermentasi, 南乳 Tarocurd Terfermentasi, 蝦膏 Pasta Udang Kering, 紹酒 Anggur Shaoxing, 味噌 Sup Kedelai Jepang, 沙茶醬 Saus Sate, 麻辣醬 Saus Pedas Sichuan, 沙薑粉 Jahe Pasir, 黑白胡椒 Lada Hitam dan Putih, 蠔油 Saus Tiram, 頭抽 Saus Kedelai Premium, 麻油 Minyak Wijen, 黑麻油 Minyak Wijen Hitam, 甜醋 Cuka Manis, 片糖 Gula Slab, 冰糖 Gula Batu

五穀、粉麵 Biji-bijian dan Mie p101-105

伊麵 Mie E-fu, 河粉 Mie Beras, 銀針粉 Mie Jarum Perak, 米粉 Bihun Beras, 上海麵 Mie Shanghai, 粗麵 Mie Telur Lebar, 米線 Mie Beras (Mi Xian), 烏冬 Udon, 雲吞皮 Pembungkus Pangsit, 五穀米 Beras Gandum, 紅米 Beras Merah, 糙米 Beras Merah, 小米 Jawawut, 三色藜麥 Tiga Warna Biji Gandum, 奇亞籽 Biji Chia

常用湯料 Bahan untuk Sup p106-112

陳皮 Kulit Tangerine Kering, 百合 Bunga Bakung, 南北杏 Buah Badam Manis dan Pahit, 紅棗 Buah Kurma, 南棗 Kurma Hitam, 蜜棗 Manisan Kurma, 無花果 Buah ara Kering, 乾海底椰 Kelapa Laut Kering, 雪梨乾 Buah Pir Kering, 五指毛桃 Wu Zhi Mao Tao, 淮山 Ubi Cina, 芡實 Kacang Rubah, 杞子 Qi Zi, 蓮子 Biji Teratai, 川貝 Chuan Bei (Obat Batuk Herbal), 龍脷葉 Daun Li Panjang, 羅漢果 Buah Biksu, 金羅漢果 Buah Biksu Keemasan

食譜 Resep

煎 Menggoreng p113-114

炒 Tumis p115-116

煮 Mendidihkan p117-118

炸 Penggorengan p119-120

蒸 Mengukus p121-122

教你讀廣東話材料

Pengucapan bahan dalam bahasa Kanton



認識我們的街市

Ketahui Lebih Banyak Tentang Pasar

香港的街市，基本上分為：傳統和新興街市。傳統街市是設立在路旁的舊式街市，由來已久。新興街市設在各區市政大樓或建築物內，較有系統和現代化，環境衛生較好。

濕貨和乾貨

不論是傳統或新興街市，市場內都有濕貨檔和乾貨檔。濕貨檔售賣魚鮮、海產、蔬菜、鮮肉、凍肉、水果等。乾貨檔則以售賣一些經風乾、脫水或加工的食材如海味、冬菇，南貨如米、油、鹽、醬、醋、腐乳、南乳、豆豉等。

魚檔

有淡水魚檔和鹹水魚檔之分。淡水

Pada dasarnya, ada dua jenis pasar, yaitu pasar tradisional dan pasar baru. Pasar tradisional biasanya dibangun di pinggir jalan dan telah ada di sana selama beberapa dekade. Pasar baru dibangun di dalam gedung, lebih kontemporer dan terorganisir; dan dengan kebersihan lingkungan yang lebih baik.

Pasar Basah dan Kering

Apakah itu pasar tradisional atau pasar baru, ia dilengkapi dengan pasar basah dan pasar kering. Biasanya, di pasar basah, Anda dapat menemukan makanan segar seperti ikan; kerang laut; sayur-mayur; daging dan buah segar. Pasar kering menyediakan berbagai jenis produk kering seperti makanan laut kering; jamur hitam kering dan bahan makanan seperti beras; minyak; garam; saus; cuka; tahu dan fermentasi kacang hitam.

魚檔售賣的多為飼養魚鮮；鹹水魚檔則以海魚和冰鮮魚為主。大型超級市場內亦有售賣冰鮮魚。

新鮮肉檔和凍肉店

新鮮肉檔售賣的是每日從屠場運來的新鮮肉類：豬、牛、羊，也包括鮮宰雞鴨和冰鮮雞鴨。凍肉店則有冷藏肉、冷藏家禽及冷藏魚和海產等。

中藥店

一般在街市旁邊或附近都有中藥店，可以在裏面選購所需的中藥食材如杞子、羅漢果、雪梨乾等。

Warung Ikan

Ada warung ikan air tawar dan warung ikan air asin. Warung ikan air tawar menjual hasil laut hasil pertanian. Jika Anda ingin membeli makanan laut dari laut; atau ikan dingin, Anda harus pergi ke warung ikan air asin. Anda juga dapat membeli ikan dingin di beberapa supermarket besar.

Toko Daging dan Toko Daging Beku

Anda bisa membeli daging babi segar; daging sapi dan domba, unggas segar atau dingin di toko daging. Jika Anda menginginkan daging beku; unggas atau makanan laut, pergi ke toko daging beku.

Toko Obat Cina

Selalu ada toko obat Cina di dekat pasar, toko-toko ini menawarkan ramuan Cina seperti Qi Zi; buah biskuit Guo dan pir kering.



根莖類

大部份是起鑊的料頭，爆炒後有提升食材的作用。

Mereka adalah aromatik sebelum diaduk dengan bahan-bahannya. Mereka bisa menambah rasa hidangan.

薑 Keong



特色：味辛辣芳香，能去腥添香。老薑有驅寒祛風及暖子宮的功效，以厚肉多汁為佳。

配搭與烹調：烹調魚鮮；用於炒菜或肉；老薑可配雞蛋、豬腳和醋燜煮。

Jahe

Keistimewaan: Jahe memiliki aroma dan rasa yang menyengat yang dapat menghilangkan bau tidak sedap dan menambah aroma pada makanan. Jahe dewasa memiliki fungsi mengusir Dingin dan Angin; menghangatkan rahim. Pilih yang dalam bentuk besar dan berair.

Digunakan dalam: Memasak ikan; tumis sayur atau daging. Jahe dewasa dapat direbus dengan pengaduk telur dan babi dalam saus cuka.

乾葱 Gon Cung



特色：細小的紅蔥頭，味辛辣。

配搭與烹調：煲仔菜佐料；燜雞；煎焗肉排；拌肉或炒菜。

Bawang Merah

Keistimewaan: Relatif bawang, ukurannya kecil dan rasanya pedas. Itu selalu aduk goreng atau digoreng terlebih dahulu sebelum menggunakan atau dicampur dengan saus.

Digunakan dalam: Sebagai bumbu pot tanah liat. Digunakan pada ayam rebus; iga goreng dangkal atau tumis hidangan goreng.

蒜頭 Syun Tau



特色：常用有抗炎殺菌作用，可降血壓、血糖和膽固醇。

配搭與烹調：蒸肉；煎扒；煲仔菜；燜煮。

Bawang Putih

Keistimewaan: Menambahkan bawang putih secara teratur ke dalam masakan bisa membantu membunuh bakteri; menurunkan tekanan darah, gula dan kolesterol.

Digunakan dalam: Kukus dengan daging, tumis dengan daging panggang. Juga, digunakan dalam pot tanah liat dan semur.

洋葱 Joeng Cung



特色：味辛，煮熟後味香甜。冷藏5-10分鐘切開，有助減低引致的流淚情況。

配搭與烹調：與肉類同煮；滾湯；炒蛋；浸紅酒。

Bawang

Keistimewaan: Rasanya pedas saat mentah tetapi akan berubah menjadi manis setelah dimasak. Dinginkan selama 5-10 menit sebelum dipotong, ada baiknya Anda menghentikan air mata.

Digunakan dalam: Masak dengan berbagai cara menggunakan daging. Digunakan dalam sup cepat; Tumis dengan telur. Rendam dalam anggur merah.

京葱 Ging Cung



特色：辛甜味，香味獨特，可殺菌。

配搭與烹調：炒肉；焗排骨；紅燒或燜煮；用作中式烤餅的餡料。

Bawang Peking

Keistimewaan: Manis dan pedas dalam rasanya, ia memiliki aroma yang unik dan membantu melawan bakteri.

Digunakan dalam: Tumis daging; iga babi panggang atau rebus; mendidih dan merebus. Digunakan sebagai bahan kue dadar Cina.

妃排 Fei Bai



特色：豬肩胛位的排骨，肉質腴滑，沒多餘脂肪及筋膜。需向肉販預訂。

配搭與烹調：配梅子或豆豉蒸煮；爛薯仔或南瓜。

食譜建議：金銀蒜南乳芋粒蒸妃排（《低油鹽蒸饊》）

Bahu Babi

Keistimewaan: Tulang iga bahu babi tidak memiliki banyak lemak dan vena dan mereka lembut dan halus. Anda harus memesan dari tukang daging.

Digunakan dalam: Kukus dengan prem acar Cina atau kacang hitam terfermentasi. Rebus dengan kentang atau labu kuning.

Resep yang disarankan: Tauji Merah Parutan Bawang Putih Tim Bahu Babi (“Tim Masakan dng. Minyak Rendah dan Garam”)

梅頭瘦肉

Mei Dau Sao Yuk



特色：是豬肩位置的少肥瘦肉，肉質細緻鬆軟。

配搭與烹調：配蝦乾或沖菜蒸煮；切薄片炒。

食譜建議：冬菇韭黃肉絲伴伊麵（《超易煮粥粉麵飯》）

Daging Babi

Keistimewaan: Dagingnya lembut, halus, dan tanpa lemak tetapi lebih sedikit lemak.

Digunakan dalam: Kukus dengan udang kering atau lobak asin. Iris tipis-tipis dan tumis.

Resep yang disarankan: Mie E-fu dengan Daging Babi, Cumi-cumi Kukus dan Fermentasi Kacang Hitam (“Sangat Mudah untuk Nasi dan Mie”)

豬寸骨 🗣️ Cu Ju Kwat



特色：急凍肉類，肉厚、嫩滑。凍肉店有售。

搭配與烹調：配醬料烤焗或燜煮。

食譜建議：香茅豬寸骨（《慳錢家常菜》）

Tulang–dalam Kaki Babi

Keistimewaan: Semacam daging beku. Dagingnya tebal dan empuk. Ini tersedia dari toko-toko makanan jadi.

Digunakan dalam: Mengasini dengan saus yang berbeda dan dipanggang atau direbus.

Resep yang disarankan: Kaki Babi Goreng dengan Serai (“Masakan Biasa yg. Hemat”)

豬頸肉 🗣️ Cu Keng Yuk



特色：面頰至下顎之間肥瘦相間的肉，肉質彈性、爽口、有嚼勁。

搭配與烹調：煎炸；配蔬菜同炒；配醬料烤焗。

食譜建議：紅茶炒豬頸肉（《廚餘變美食》）

Pipi Babi

Keistimewaan: Pipi babi memiliki perpaduan sempurna antara lemak babi dan daging tanpa lemak yang elastis, renyah, dan kenyal.

Digunakan dalam: Penggorengan atau menggoreng. Tumis dengan sayuran. Mengasini dengan saus yang berbeda dan panggang.

Resep yang disarankan: Aduk Goreng Pipi Babi dan Daun Teh Merah (“Memasak Kreatif dengan Sisa”)

豬腳仔 🗣️ Cu Kiok Cai



特色：較細小、肉質爽口嫩滑。洗淨後放入滾水燙半分鐘，刮去豬毛。

配搭與烹調：以味濃的調味料燜煮。

食譜建議：梅酒梅子粉燜豬腳仔(《燜謎快靚正》)

Penelusur Babi Bayi

Keistimewaan: Ukurannya kecil; dan memiliki tekstur halus dan lembut. Bilas dengan baik, rebus dalam air mendidih selama 30 detik, kikis rambut sebelum digunakan.

Digunakan dalam: Rebus dengan bumbu yang kaya.

Resep yang disarankan: Cakar Babi Mun Arak Mei Tepung Mei ("Nyanyur Mun Cepat Lezat")

豬手 🗣️ Cu Sau



特色：豬的前蹄，肉厚、質感軟腩、有彈性。請肉販代清理細毛。

配搭與烹調：配薑、雞蛋或蓮藕和乾冬菇燜煮；熬湯。

食譜建議：海帶燜豬手(《燜謎快靚正》)

Kaki Babi

Keistimewaan: Ini diambil dari siku babi, dengan daging tebal dan tekstur lembut. Anda bisa meminta tukang daging untuk menghilangkan bulu-bulu halus di kulit.

Digunakan dalam: Rebus dengan jahe dan telur; atau akar teratai dan jamur hitam kering. Digunakan dalam sup mendidih.

Resep yang disarankan: Rumput Laut Mun Kaki Babi ("Nyanyur Mun Cepat Lezat")

豬肚 Cu To



特色：是豬的胃部。宜選有彈性和光澤、肉質厚實及無異味的。放水喉下沖淨，再抹上鹽搓揉、沖洗。

配搭和烹調：與胡椒及鹹酸菜煲湯；用滷水汁滷製；爆炒。

食譜建議：白胡椒豬肚湯（《秋冬食補家常菜》）

Perut Babi

Keistimewaan: Ini adalah perut babi. Pilih yang elastis dan berdaging dengan warna cerah dan tidak berbau. Bilas dengan air keran sampai bersih, lalu gosokkan garam dan bilas sebelum digunakan.

Digunakan dalam: Sup yang dimasak dengan merica putih dan acar hijau mustard. Direndam dalam pengasinan Cina. Tumis.

Resep yang disarankan: Sup Perut Babi dan Merica Putih (“Masakan Sehat untuk Musim Gugur dan Dingin”)

豬潤 Cu Yong



特色：豬的肝臟，富含鐵質，有補血及補五臟的功用。切成薄片用淡鹽水洗淨。不宜久煮，見轉色即可。

配搭和烹調：煲飯；滾湯；配韭菜或蜜糖豆炒。

食譜建議：番茄洋葱炒豬潤（《零失敗添飯謎》）

Hati Babi

Keistimewaan: Memiliki kandungan besi yang kaya; mempromosikan regenerasi sel darah; manfaat hati, jantung, limpa, paru-paru dan ginjal. Iris tipis-tipis dan bilas dengan air asin sebelum dimasak. Jangan terlalu matang, masak sampai warnanya berubah dan sajian.

Digunakan dalam: Masak dengan nasi. Gunakan dalam sup yang direbus cepat. Aduk goreng dengan daun bawang kuning atau gula kacang.

Resep yang disarankan: Tumis Hati Babi Tomat dan Bawang (“Rahasia Masakan untuk Hidangan Lezat”)

牛腱 Ngau Jin



特色：牛腿部的肉、帶筋。宜選色澤鮮紅的。

配搭及烹調：用滷水汁滷製；與蔬菜同炒。

食譜建議：五香燜牛腱（《零失敗添飯謎》）

Daging Urat Sapi

Keistimewaan: Ini adalah potongan dari kaki sapi dengan banyak jaringan ikat agar-agar. Pilih satu dengan warna merah merah.

Digunakan dalam: Direndam dalam rendaman Cina. Aduk goreng dengan sayur.

Resep yang disarankan: Betis Lima Rempah Urat Sapi (“Rahasia Masakan untuk Hidangan Lezat”)

牛尾 Ngau Mei



特色：肉質厚實、結締組織多、含豐富膠質。凍肉店有急凍品，價錢較便宜。肉販可去掉新鮮牛尾的細毛；急凍的需預先解凍，再汆燙。

配搭與烹調：清燉或以紅酒燜煮；配蔬菜熬湯。

食譜建議：紅酒燴牛尾煲（《滾熱辣煲仔菜》）

Ekor Sapi

Keistimewaan: Dilengkapi dengan daging tebal dan kaya akan kolagen. Anda dapat membeli ekor sapi beku dari toko daging beku dan lebih murah daripada yang segar. Minta tukang daging untuk menghilangkan bulu-bulu yang segar. Buang es yang beku setidaknya 2 jam sebelum menggunakan dan rebus dengan air mendidih untuk menghilangkan bau basi.

Digunakan dalam: Hidangan rebus; atau rebus dengan anggur merah. Buat sup dengan sayur.

Resep yang disarankan: Merebus Ekor Sapi dalam Saos Anggur Merah (“Hidangan Harum Panci Tanah Liat”)

烏頭 Wu Dao



特色：多是冰鮮魚，肉質細嫩、魚骨較硬。以肥大、肉厚和鱗片整齊為佳。

配搭與烹調：與豆豉或鮮檸檬同蒸；製成凍魚。

食譜建議：欖菜蒸烏頭（《十分鐘蒸饅》）

Belanak Abu-abu

Keistimewaan: Biasanya dingin dan tidak hidup. Dagingnya memiliki tekstur yang halus tetapi tulangnya kecil dan keras. Pilih yang gemuk dan berdaging dengan semua sisik utuh.

Digunakan dalam: Kukus dengan kacang hitam fermentasi atau lemon segar. Buat hidangan dingin dengan gaya Chao Chou.

Resep yang disarankan: Kukus Belanak Abu-abu dengan Zaitun Hitam (“10 Menit Tin Masakan”)

無鱗魚要用熱水或鹽清除外皮的潺液。

Untuk ikan tanpa skala, saya sarankan untuk menggunakan air mendidih atau garam untuk menghilangkan lendir kulit ikan.

生魚 Sang Yu



特色：蛋白質豐富、脂肪少、肉質嫩滑。避免選魚身瘀黑的。

配搭與烹調：熬湯；切片與菜肉同炒；火鍋配料。

食譜建議：露筍生魚卷（《一料煮兩味》）

Ikan Kepala Ular

Keistimewaan: Ikan kepala ular kaya akan protein dan rendah lemak. Ini memiliki daging halus seperti sutra. Jangan beli yang warnanya memar.

Digunakan dalam: Aduk goreng dengan sayuran dan daging setelah ditaburi dan diiris. Digunakan dalam sup atau sebagai bahan hotpot.

Resep yang disarankan: Ikan Kepala Ular dan Gulungan Asparagus (“1 Bahan untuk 2 Hidangan Sempurna”)

白鱧 Pak Sin



特色：外形渾圓肥厚、油脂多、肉質肥美。宜選肉身粗壯的。

配搭與烹調：用梅子或豆豉蒜茸蒸；炸或紅燒。

食譜建議：酸梅磨豉醬蒸白鱧(《海鮮惹味煮》)

Belut Jepang

Keistimewaan: Itu bulat dan berdaging dengan banyak lemak, tekstur dagingnya montok dan cantik. Pilih satu dengan daging lebih tebal.

Digunakan dalam: Dikukus dengan acar gemuk atau fermentasi kacang hitam dan bawang putih. Goreng atau bakar.

Resep yang disarankan: Belut Kukus dengan Acar Prem dalam Saus Kacang Tanah (“Cara Masak Hasil Laut yg. Lezat”)

黃鱧 Wong Sin



特色：具補血活血及滋補身體等功效，脂肪少，適宜產後婦女食用。

配搭與烹調：配韭菜花燴煮；加薑汁煮飯。

食譜建議：黃鱧蒸飯(《坐月好輕鬆》)

Belut Kuning

Keistimewaan: Ini meningkatkan sirkulasi darah dan menyehatkan tubuh. Ini mengandung lebih sedikit lemak. Sangat cocok untuk wanita setelah melahirkan.

Digunakan dalam: Didihkan dengan daun bawang bunga; masak nasi dengan jus jahe.

Resep yang disarankan: Nasi Kukus dengan Belut Kuning (“Duduk Bulan Santai Benar”)

白鯽魚 Pak Jet Yi



特色：魚身呈銀灰色，骨多，價錢便宜。

配搭與烹調：熬成老火湯。

食譜建議：鯽魚西洋菜湯(《秋冬食補家常菜》)

Ikan Mas Crucian Putih

Keistimewaan: Ikan air tawar yang populer dengan kulit perak dan bertulang. Itu harga yang wajar.

Digunakan dalam: Gunakan dalam sup mendidih.

Resep yang disarankan: Sup Ikan Mas Crucian Putih dan Selada Air (“Masakan Sehat untuk Musim Gugur dan Dingin”)

鯪魚尾 Wan Yi Mei



特色：蛋白質豐富，價錢廉宜，經常使用的滾湯材料。

配搭與烹調：用豉油和薑蔥煎煮；用薑略煎後配其他材料滾湯。

食譜建議：枸杞菜鯪魚尾湯(《快趣滾靚湯》)

Ekor Ikan Mas Rumput

Keistimewaan: Ini mengandung protein yang kaya, dan biasanya dimasak dalam sup.

Digunakan dalam: Goreng dengan kecap, jahe dan daun bawang. Goreng dangkal sebentar, lalu masak dengan bahan lain untuk memasak sup rebus.

Resep yang disarankan: Sup Ekor Ikan Mas Rumput dengan Sayur Kaukei (“Lezat Sup Direbus Cepat”)

鯪魚膠 Ling Yi Kau



特色：用鯪魚肉攪拌成茸，帶黏性，肉質彈滑。

配搭與烹調：配芫茜及陳皮捏成魚丸；與白蘿蔔燜煮；包釀餡料。

食譜建議：鯪魚肉雲耳炒勝瓜(《老友記食得營》)

Dace Ikan Paste

Keistimewaan: Dengan mengaduk daging dace menjadi haluskan, itu lengket dan memiliki tekstur daging yang halus dan kenyal.

Digunakan dalam: Buat menjadi bola ikan dengan ketumbar dan kulit jeruk keprok; rebus dengan lobak; membuat hidangan boneka.

Resep yang disarankan: Gambas dengan Pasta Ikan dan Jamur Hitam (“Makanan Harian Bergizi untuk Lansia”)

菇菌、海味

乾冬菇 📣 Kong Tung Ku



特色：菇味香濃。宜選厚身乾爽、帶香味及菇底色淺的。密封儲存以防受潮，使用前先浸泡。

配搭與烹調：配肉燜煮；熬湯。

建議食譜：醬炒冬菇豆乾肉粒三色椒
(《廚餘變美食》)

Jamur Hitam Kering

Keistimewaan: Memiliki rasa jamur yang kuat. Pilih yang berdagging kering, dengan aroma kuat dan insang berwarna terang. Simpan dalam wadah kedap udara. Rendam dalam air sampai lunak sebelum menggunakannya.

Digunakan dalam: Rebus dengan daging; gunakan dalam sup mendidih.

Resep yang disarankan: Aduk Goreng Jamur Hitam, Paprika dan Kacang Dadih Kering (“Memasak Kreatif dengan Sisa”)

猴頭菇 📣 Hau Dau Ku



特色：含高蛋白質、低脂肪，提高抗病力。使用前浸軟及擠乾水分。

配搭與烹調：炒吃；煲湯。

建議食譜：猴頭菇瑤柱豬腱雞腳湯
(《家常老火湯》)

Jamur Kepala Monyet

Keistimewaan: Kaya protein dan rendah lemak, itu memperkuat kekebalan. Rendam dalam air sampai lunak dan peras airnya sebelum digunakan.

Digunakan dalam: Tumis dengan daging atau sayuran; gunakan dalam sup mendidih.

Resep yang disarankan: Sup Kerang Kering, Kaki Ayam dan Jamur Kepala Monyet (“Kuah Lama Perumahan”)

以下兩種菇菌膠質及蛋白質豐富，用水浸泡後，會漲發好幾倍，故浸泡少量已足夠。

Jamur putih dan jamur kuning kaya akan kolagen dan protein. Jangan terlalu banyak berendam sekaligus, karena ukurannya akan menjadi setidaknya 3 kali lebih besar, menggunakan jumlah kecil akan cukup.

雪耳 Sut Yi



特色：滋陰潤肺、止咳化痰。雜貨店有售，以球狀完整，沒有雜質為佳。

配搭與烹調：常配南北杏、百合煲湯或煮糖水。

建議食譜：雪耳合桃糊（《滋潤靚甜點》）

Jamur Putih

Keistimewaan: Menutrisi paru-paru, meredakan batuk dan mengusir dahak. Ini tersedia dari toko kelontong Cina. Pilih yang utuh dan tidak kotor.

Digunakan dalam: Gunakan dalam sup atau sup manis dengan almond dan umbi lily kering.

Resep yang disarankan: Pasta Kenari Kental dengan Jamur Putih (“Kesehatan Makanan Manis yg. Lezat”)

黃耳 Wong Yi



特色：含豐富膠質，滋陰養顏、降壓活血。

配搭與烹調：煲湯；煮糖水。

建議食譜：黃耳眉豆天山雪蓮素湯（《秋冬湯水·茶飲》）

Jamur Kuning

Keistimewaan: Kaya akan kolagen, meningkatkan kulit, menurunkan tekanan darah dan menyegarkan darah.

Digunakan dalam: Gunakan dalam sup atau sup manis.

Resep yang disarankan: Yacon Sup dengan Jamur Kuning dan Kacang Mata Hitam (“Kuah Teh Musim Gugur & Dingin”)

這類菇菌香氣濃郁，浸泡及去除沙粒後可熬湯使用。

Jenis jamur ini memiliki aroma yang kuat. Rendam dalam air sampai semua pasir habis dan Anda bisa menggunakannya untuk membuat sup.

茶樹菇 🗣️ Cha Sue Ku



特色：低脂、高蛋白，營養價值高，有益胃腸、增強免疫力和降低膽固醇。

配搭與烹調：煲湯；配菜肉燜煮或炒。

建議食譜：味噌茶樹菇煮鹽滷豆腐（《排毒強身食療》）

Agrocybe Aegerita Jamur

Keistimewaan: Rendah lemak tetapi kaya protein, ia memiliki nilai gizi yang tinggi. Ini bermanfaat bagi Perut dan usus, meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan menurunkan kolesterol.

Digunakan dalam: Rebus sup, rebus dengan sayuran dan daging, tumis dengan daging.

Resep yang disarankan: Menumis Kacang Dadih dan Agrocybe Aegerita Jamur dalam Miso (“Makan yang Sehat! Tubuh Kuat!”)

松茸 🗣️ Cong Yong



特色：有獨特的清香，10至11月為鮮松茸的當造期，其餘日子可選乾品代替。

配搭與烹調：煲湯；蒸雞；配其他菜蔬或肉類煨煮。

建議食譜：松茸花膠紅棗雞湯（《一料煮兩味》）

Jamur Matsutake

Keistimewaan: Memiliki aroma yang unik. Musim yang segar adalah musim dari Oktober hingga November, atau Anda dapat menggunakan yang kering sebagai gantinya.

Digunakan dalam: Gunakan dalam sup lama direbus, kukus dengan chichen, sup dengan daging atau sayuran.

Resep yang disarankan: Sup Ayam Jamur Matsutake, Ikan Maw dan Buah Kurma (“1 Bahan untuk 2 Hidangan Sempurna”)

乾菇菌曬乾後容易儲存，使用前必須用水浸泡至軟身。

Jamur mudah disimpan setelah dijemur. Ingatlah untuk merendamnya dalam air sampai lunak sebelum digunakan.

木耳 Muk Yi



特色：低卡菇菌，有降血壓、防止血液在血管凝固的功效。

配搭與烹調：製成涼拌菜；煲湯；配肉或菜蔬同炒。

建議食譜：小魚乾木耳煮冬瓜（《排毒強身食療》）

Jamur Telinga Kayu

Keistimewaan: Rendah kalori, menurunkan tekanan darah dan mencegah pembekuan darah.

Digunakan dalam: Jadikan hidangan pembuka; gunakan dalam sup; tumis dengan daging atau sayuran.

Resep yang disarankan: Musim Dingin Melon dengan Ikan Kering dan Kayu Telinga Jamur (“Makan yang Sehat! Tubuh Kuat!”)

白背木耳

Pak Pue Muk Yi



特色：肉厚，滋養平和，能調節血脂及血壓。

配搭與烹調：煲湯或製成茶飲。

建議食譜：黑麻油木耳拌五絲（《秋冬食補家常菜》）

Telinga Kayu Berbulu

Keistimewaan: Sifatnya ringan, itu mengatur tingkat lemak darah dan tekanan darah dengan daging tebal.

Digunakan dalam: Gunakan dalam sup atau teh herbal Cina.

Resep yang disarankan: Salad Telinga Kayu Berbulu dan Minyak Wijen Hitam (“Masakan Sehat untuk Musim Gugur dan Dingin”)



醃菜

醃菜在雜貨店有售，味道偏鹹，烹調前要浸泡去除鹹味及留意調味的份量。

Acar hijau tersedia di toko kelontong. Karena agak asin, Anda harus merendamnya dalam air untuk menghilangkan rasa asin berlebih sebelum digunakan; dan hati-hati menghitung kuantitas bumbu.

雪菜 🗣️ Suet Joi



特色：由芥菜醃製而成，洗淨擠乾水後，用糖炒一會以中和其鹹味。

配搭與烹調：蒸煮饅菜；湯麵佐料。

建議食譜：紅椒雪菜蒸沙鯪（《低油鹽蒸饅》）

Sawi Hijau Asin

Keistimewaan: Hijau mustard diasinkan. Anda bisa bilas; peras sampai kering dan tumis dengan gula sebelum digunakan, untuk mengkompensasi rasa asin berlebih.

Digunakan dalam: Hidangan kukus; gunakan dalam mie sup sebagai bumbu.

Resep yang disarankan: Kukus Ikan Laut dengan Cabe Merah dan Sawi Hijau Asin (“Tim Masakan dng. Minyak Rendah dan Garam”)

甜梅菜 🗣️ Tim Mue Joi



特色：經醃漬後曬乾而成，香甜、鹹味少。

配搭與烹調：與豬肉或魚蒸煮。

建議食譜：梅菜肉絲蒸玉子豆腐（《十分鐘蒸饅》）

Kubis Berbunga Manis yang Diawetkan (Mei Cai)

Keistimewaan: Jenis lain dari tanaman asin, lebih manis daripada asin.

Digunakan dalam: Kukus dengan daging babi atau ikan.

Resep yang disarankan: Kukus Tahu Telur dengan Mei Cai dan Daging Babi Parut (“10 Menit Tim Masakan”)

冬菜 ㊦» Tung Joi



特色：以大白菜或芥菜用鹽及蒜醃製，蒜味及香氣濃郁。

配搭與烹調：蒸肉、魚或豆腐；泡湯。

建議食譜：方魚肉碎蠔仔粥（《慳錢家常菜》）

Kubis Putih Tianjian
(Dong Cai)

Keistimewaan: Itu asin kubis putih atau mustard. Ini memiliki aroma yang kuat dan sedikit rasa bawang putih.

Digunakan dalam: Hidangan kukus; sup cepat rebus.

Resep yang disarankan: Bubur Tiram Kecil dengan Plaice Kering dan Daging Babi (“Masakan Biasa yg. Hema”)

榨菜 ㊦» Ca Joi



特色：鹹味頗重，泡水瀝乾後再用白鑊炒，能減輕鹹味。

配搭與烹調：蒸；炒；拌麵。

建議食譜：榨菜豆腐泡蒸肥牛（《十分鐘蒸饅》）

Ca Joi

Keistimewaan: Asin dan pedas. Rendam dalam air sebentar, tiriskan dan tumis dalam wajan kering untuk mengurangi rasa asin.

Digunakan dalam: Kukus dan tumis hidangan; sajikan dengan mie.

Resep yang disarankan: Kukus Lemak Daging Sapi dengan Ca Joi dan Kembang Tahu Goreng (“10 Menit Tim Masakan”)

沖菜 ㊦» Cong Joi



特色：芥菜心醃製而成，味鹹帶香味。

配搭與烹調：蒸肉；滾湯；浸煮魚鮮；麵食。

建議食譜：節瓜沖菜肉丸湯（《快趣滾靚湯》）

Lobak Asin

Keistimewaan: Wangi lobak asin dan berbau dibuat dengan menjaga jantung lobak.

Digunakan dalam: Kukus dengan daging; rebus sup rebus; ikan rebus dan makanan laut dan gunakan dalam mie.

Resep yang disarankan: Daging Baso Sup dengan Cina Sungsum dan Lobak Asin (“Lezat Sup Direbus Cepat”)

橄欖菜 🗣️ Gan Lan Joi



特色：潮州配料，以青橄欖及潮州鹹菜煮成。街市及超市有售。

配搭與烹調：炒煮；蒸魚；泡粥飯。

建議食譜：欖菜肉碎煮客家豆腐（《燜餅快靚正》）

Zaitun Diawetkan

Keistimewaan: Produk makanan Chaozhou, dibuat dengan zaitun hijau dan sayuran asin Chaozhou.

Digunakan dalam: Penggorengan; kukus dengan ikan; gunakan dalam bubur.

Resep yang disarankan: Zaitun Diawetkan Daging Masak Tahu Gecia (“Nyanyur Mun Cepat Lezat”)

菜脯 🗣️ Joi Bu



特色：醃製蘿蔔乾，亞洲地區常見的醃菜，有鹹菜脯和甜菜脯兩款。

配搭與烹調：配粥或粉麵進食；煎雞蛋。

建議食譜：菜脯苦瓜煎蛋（《零失敗添飯餅》）

Lobak yang Diawetkan

Keistimewaan: Lobak putih acar dan kering yang biasa terlihat di Asia. Ada dua jenis lobak yang diawetkan, asin dan manis, tersedia di pasaran.

Digunakan dalam: Sajikan dengan bubur dan mie; tumis dengan telur.

Resep yang disarankan: Telur Goreng dengan Lobak dan Pare (“Rahasia Masakan untuk Hidangan Lezat”)

調味、醬料

買回來的瓶裝醬料，最好存放於陰涼乾爽處，開封後，需放置於冰箱內，以免受潮。散裝醬料則最好需用到時才購買。

Saus dan tempel harus disimpan di tempat yang lapang. Setelah penggunaan pertama, harus disimpan di lemari es untuk mencegah kelembaban. Jika Anda membeli saus yang tidak dikemas, gunakan sesegera mungkin.

磨豉醬 Mo Si Ciong



特色：用黃豆發酵製成，豆香味濃，質地幼滑。宜選淺棕色的，不宜買太鹹的。

配搭與烹調：配各種肉類或魚類炒、蒸或燜。

Saus Kacang Tanah

Keistimewaan: Itu terbuat dari kedelai fermentasi; dengan aroma kedelai yang kuat dan tekstur sutra. Pilih satu dalam warna coklat lebih terang tanpa terlalu asin.

Digunakan dalam: Dapat digunakan dalam berbagai tumisan; kukus atau direbus.

柱侯醬 Cyu Hau Ciong



特色：以黃豆、蒜、薑和芝麻等醃製及發酵而成，香濃惹味，作為醃料或調味料之用。

配搭與烹調：配牛腩或雞燜煮；炒或烤焗。

Saus Chu Hou

Keistimewaan: Itu terbuat dari kacang kedelai, bawang putih, jahe dan wijen yang dengan aroma lezat yang kuat. Saus Chu Hou populer digunakan dalam masakan Kantonis sebagai bumbu atau bumbu.

Digunakan dalam: Dapat digunakan untuk dikukus; direbus; aduk goreng atau dipanggang dengan bahan-bahan seperti daging sapi atau ayam.

豆瓣醬 🗣️ Tau Ban Ciong



特色：源自中國四川的醬料，以辣椒、蠶豆及黃豆等發酵而成，醬香味濃，有辣和不辣兩種。

配搭與烹調：調成餃子蘸汁；與豬肉、魚或豆腐煨煮；麵食的調味料。

Saus Kacang Pedas

Keistimewaan: Saus kacang pedas berasal dari Sichuan di Cina. Itu terbuat dari cabai; kacang panjang dan kedelai melalui fermentasi; yang memiliki semangat dan kesegaran. Ada juga versi yang tidak mengasyikkan.

Digunakan dalam: Sajikan dengan pangsit sebagai saus; digunakan dalam rebusan; sajikan dengan mie.

蝦醬 🗣️ Ha Ciong



特色：鮮蝦經鹽醃、發酵及日曬而成，帶濃郁蝦香，味偏鹹，是東南亞地區常用醬料。

配搭與烹調：蒸魷魚；炒菜或飯；煲仔飯。

Pasta Udang Fermentasi

Keistimewaan: Itu dibuat dengan udang tanah difermentasi dalam garam dan kemudian dijemur. Rasanya sangat asin dengan aroma pedas yang khas. Ini adalah bahan yang biasa digunakan.

Digunakan dalam: Kukus dengan cumi; tumis dengan sayuran atau nasi; gunakan dalam pot tanah liat.