

目錄 Isi

日常廚具小知識

Pengetahuan Tentang Alat Memasak	6-23
----------------------------------	------

基本烹調技法

Teknik Memasak Dasar

煎 Penggorengan 24

煎魚如何不煎爛？ Bagaimana mencegah ikan agar tidak pecah saat menggoreng?	25
---	----

牛扒如何煎至外脆內軟？ Bagaimana cara membuat irisan daging sapi renyah dengan tekstur juicy dan lembut?	26
--	----

甚麼是半煎炸？ Apa arti menggoreng dangkal?	26
---	----

炒 Aduk Goreng 27

如何炒魚塊才不散開？ Bagaimana mencegah ikan irisan agar tidak pecah saat menggoreng?	27
--	----

如何炒滑蛋？ Bagaimana cara membuat telur aduk yang halus?	28
---	----

如何炒出脆嫩蔬菜？ Bagaimana cara membuat sayur tumis segar dan renyah?	28
---	----

如何做出乾爽的炒飯？ Bagaimana cara membuat nasi goreng yang enak?	29
---	----

煮 Mendidih 30

煮一鍋上湯 Siapkan Panci Berisi	30
----------------------------	----

炸 Goreng Dalam 31

基本粉漿 Resep adonan dasar	32
-------------------------	----

脆而不焦的釀鬥 Rahasia membuat kentang goreng renyah yang dalam	33
---	----

燜 Merebus 34

燜煮時的注意事項 Petunjuk Merebus	35
------------------------------	----

如何避免根莖類菜蔬煮爛？ Bagaimana mencegah sayuran akar dihaluskan saat rebusan?	36
--	----

燉 Mendidih Ganda 37

煲 Mendidih 38

煮意粉小秘技 Petunjuk untuk merebus pasta	38
--	----

焗 Pembakaran 39

如何確保食物滑嫩多汁？ Bagaimana menjaga kesegaran dan kelembaban suatu bahan saat memanggang?	39
--	----

如何確保食材受熱均勻？ Bagaimana cara memanaskan bahan dengan benar menggunakan oven?	40
---	----

焗原條魚時，如何避免魚鰭和魚尾烤焦？ Bagaimana mencegah sirip ikan dan ekornya terbakar saat dipanggang?	40
---	----

如何判斷蛋糕是否熟了？ Bagaimana cara mengetahui apakah kue sudah matang?	40
---	----

烤 Memanggang 41

如何烤出嫩滑多汁的牛扒？ Bagaimana cara membuat daging panggang yang sempurna?	41
---	----

蒸 Mengukus 42

蒸雞蛋滑嫩的秘訣 Rahasia telur kukus yang halus dan halus	42
--	----

蒸肉餅的秘訣 Petunjuk untuk daging cincang kukus	43
---	----

蒸魚要竅 Petunjuk untuk mengukus ikan	43
--------------------------------------	----

涼拌 Kuah Dingin 44

做涼拌菜的小秘技 Petunjuk untuk saus salad dingin	44
--	----

滷 Pengasinan Cina 45

滷水汁有甚麼材料？ Jenis bahan apa yang biasanya digunakan dalam saus diasinkan Cina?	45
---	----



滷水汁可重複使用嗎？
Apakah sausnya bisa digunakan kembali? 45

基本刀法

Cara Pemotongan Dasar

切片 Mengiris 46
切塊 Pemotongan menjadi potongan 48
切絲 Memotong-potong 51
切條 Memotong menjadi strip 53
切粒 Potong dadu 56
切段
Dipotong menjadi beberapa bagian 58
剁 Cincang halus 59
斬 Memotong 60
刨絲 Kisi 61
刮瓢 Membuang sungsum belakang 61

花式刀法

Cara Pemotongan Khusus

滾刀切 Bergulir Cut 62
切雙飛 Potongan kupu-kupu 63
切花紋 Merambah 64
斜刀切 Potong Menyudut 65
切球 Potongan menyilang 65

魚鮮海產的處理方法

Penanganan Ikan dan Makanan Laut

魚類 Ikan 66

如何揀魚？
Bagaimana cara memilih ikan? 67
如何去鱗及清除內臟？
Bagaimana cara membersihkan sisik dan isi perut ikan? 67
如何去骨起肉？
Bagaimana cara tulang ikan? 67

如何做魚膠？
Cara membuat pasta ikan? 68

魚如何保存？
Bagaimana cara menjaga ikan tetap segar? 68

蝦 Udang 69

如何揀蝦？
Bagaimana cara memilih udang? 69

如何挑腸？
Bagaimana cara menghilangkan urat udang? 69

如何做蝦膠？
Cara membuat terasi? 70

蝦如何保存？
Bagaimana cara menjaga udang tetap segar? 71

蟹 Kepiting 72

如何揀蟹？
Bagaimana cara memilih kepiting? 72

如何清洗？
Bagaimana cara membersihkan kepiting? 72

如何割蟹？
Bagaimana cara memotong dan memotong kepiting? 73

如何拆蟹肉？
Bagaimana cara mendapatkan kepiting? 74

蟹如何保存？
Bagaimana cara menjaga kepiting segar? 75

蒸蟹小秘訣
Rahasia kepiting yang mengepul 75

龍蝦 Udang Laut 76

如何揀龍蝦？
Bagaimana cara memilih udang laut? 76

如何處理龍蝦？
Bagaimana cara menangani udang laut? 76

如何起肉？
Bagaimana cara mengupas udang laut? 77

目錄

蠔 Tiram	78	家禽 Unggas	87
如何清洗蠔？ Bagaimana cara membersihkan tiram?	78	起雞胸肉 Tulang dada ayam	87
貝殼類 Kerang	79	雞全翼去骨	88
如何讓貝殼食材吐沙？ Bagaimana cara menghilangkan pasir dari kerang?	79	Menulangi seluruh sayap ayam	88
鮮鮑魚如何清洗？ Bagaimana cara membersihkan pauhi segar?	80	如何去除鴨身的細毛？ Bagaimana cara menghilangkan rambut tipis dari bebek?	89
魷魚、墨魚 Cumi-cumi & Sotong	81	如何處理鵝腸？ Bagaimana cara mempersiapkan usus angsa?	89
如何做墨魚膠？ Bagaimana cara membuat pasta cumi-cumi?	81	蔬菜的處理方法 Penanganan Sayuran	
家禽及肉類的處理方法 Penanganan Unggas dan Daging		清洗蔬菜 Pencucian sayuran	90
肉類的切法 Memotong daging	82	西蘭花的處理方法 Penanganan brokoli	91
豬肉 Daging Babi	83	椰菜花的處理方法 Penanganan kembang kol	92
如何處理豬肺？ Bagaimana cara menyiapkan paru-paru babi?	83	苦瓜的處理方法 Penanganan pare	92
如何處理豬肚？ Bagaimana cara menyiapkan perut babi?	84	洋葱的處理方法 Penanganan bawang merah	93
牛肉 Daging sapi	85	南瓜的處理方法 Penanganan labu kuning	94
如何處理牛腩？ Bagaimana cara menyiapkan daging sapi?	85	蓮藕的處理方法 Penanganan akar teratai	95
如何處理牛肚？ Bagaimana cara menyiapkan perut sapi?	85	菇菌的處理方法 Penanganan jamur	95
羊肉 Domba	86	如何防止薯仔和茄子氧化？ Bagaimana mencegah kentang dan terong teroksidasi?	96
如何去除羊肉的騷味？ Bagaimana cara menghilangkan bau domba?	86	如何去除青瓜苦味？ Bagaimana cara menghilangkan kepahitan mentimun?	97
如何處理羊架？ Bagaimana cara menyiapkan rak domba?	86		



海味乾貨的處理方法

Penanganan Makanan Laut Kering dan Makanan Kering

乾瑤柱 Kerang Kering	98
金蠔 Tiram Semi-kering	99
蠔豉 Tiram Kering	100
蝦乾 Udang Kering	101
蝦米 Udang Kering	102
花膠 Perut Ikan Kering	103
魚肚 Seekor Ikan	105
海參 Timun Laut	106
冬菇 Jamur Hitam Kering	107
章魚乾 Gurita Kering	108
竹笙 Zhu Sheng	109
雪耳 Jamur Putih Kering	110
陳皮 Kulit Jeruk Keprok Kering	111

烹調術語

Ketentuan Memasak

飛水 Panas	112
脫水 Mendehidrasi	112
走油 Goreng dalam minyak sebentar	112
過冷河 Bilas dengan keran air	112
生粉水 Solusi tepung kentang	113
打獻 Bahan pengental lapisan	113
白鑊 Aduk goreng tanpa minyak	113
回鑊 Kembali ke wajan	113
原鑊 Wajan yang sama	113
起膠 Membentuk tekstur lengket	114
解凍 Pencairan	114
灑酒 Anggur gerimis	114
爆香 Aduk goreng sampai harum	114

爆炒 Tumis	115
火候 Pengawet pemanasan	115
大火 Panas tinggi	115
中火 Panas sedang	115
小火 Panas rendah	115

食譜

Resep

菜脯苦瓜煎蛋 Goreng Telur Caipo Paria	116
韓式煎牛仔骨 Iga Sapi Muda Saus Korea	117
木耳菜脯西椒炒肉絲 Aduk Babi Goreng Jamur Hitam dan Lobak Putih yang Diawetkan	118
蒜香帶子炒甜豆 Kapri Manis dan Scallop Tumis Bawang Putih	119
麻辣肉碎煮茄子 Terong dan Daging Babi Cincang Pedas	120
丁香魚芹粒煮蘿蔔 Ikan Teri Seledri Masak Lobak	121
炸青衣魚塊伴黃梅醬 Gorengan Ikan Hijau Pasta Hwang Mei	122
炸燕麥蝦丸 Goreng Gandum Dilapisi Bola Udang	123
薑絲花雕蒸鯉子 Kerang Sosor Bebek Tim Jahe Arak Hwa Diao	124
蟲草花冬菇紅棗蒸雞髀 Kembang Jungjao Jamur Tim Paha Ayam	125



日常廚具小知識

Pengetahuan Tentang Alat Memasak

工欲善其事，必先利其器，要做好一件事，必須有充足準備。對於烹飪新手來說，要對日常使用的烹調工具有概念，實戰時自然能更加得心應手。

Alat tajam membuat pekerjaan bagus. Jika Anda ingin melakukan pekerjaan Anda dengan sukses, Anda harus siap. Bagi mereka yang pemula memasak, hal pertama yang harus Anda pelajari adalah pengetahuan tentang alat memasak sehari-hari.



電飯煲

Penanak Nasi

主要用於煲飯，有保溫功能，也可以煲粥或蒸饅。市面上有些較高檔的多功能電飯煲，甚至可以蒸蛋糕。以電源驅動，毋須明火。

日常清潔：

外膽及煲底只需用微濕的布抹淨。內膽先用熱水浸泡一會，才用清水刷洗，必須要抹乾水分才可放回外膽內。

Terutama untuk memasak nasi; ini memiliki alat pengatur panas untuk menjaga nasi hangat. Penanak nasi juga bisa digunakan untuk membuat bubur atau hidangan kukus. Ada beberapa penanak nasi berteknologi tinggi, yang dengan berbagai fungsi, bahkan bisa digunakan sebagai pembuat kue. Ini adalah alat memasak listrik.

Pembersihan:

Anda bisa menggunakan handuk basah untuk membersihkan tubuh dan panci bagian luar. Untuk panci bagian dalam, tuangkan dalam air panas dan rendam sebentar sebelum dibersihkan dengan air mengalir. Pastikan panci bagian dalam kering sebelum dimasukkan kembali ke panci bagian luar.



瓦煲

Pot Tanah Liat

用陶土製成，耐熱性高。主要用於明火煮食，常用作煲老火湯、煮薑醋。

使用要點：

首次使用前，先用清水浸泡一晚，再塗上油待其風乾；或用水浸泡後，以小火熬煮粥水，免其烹調食物時因受熱太過而裂開。適宜使用慢火烹調。

Terbuat dari tanah liat, ia memiliki daya konduksi panas yang tinggi. Sangat cocok untuk memasak api terbuka. Pot tanah liat digunakan untuk memasak sup dua kali lipat atau kaki babi rebus dengan jahe dalam saus cuka.

Kiat:

Untuk mencegah pecahnya pot tanah liat selama proses memasak, sebelum penggunaan pertama, tuangkan air ke dalam pot tanah liat dan biarkan semalaman, lalu sebarkan lapisan minyak di atasnya dan biarkan mengering di udara. Bergantian, rendam dalam air sebentar, lalu masukkan sedikit beras dan air, rebus sebentar.



砂煲

Basi

以石英、黏土等用料製成，透氣性強，使火力更均勻滲透至食材。常用作烹調煲仔飯、煲仔菜及燜煮肉類等。

使用要點：

請參看「瓦煲」的使用要點。

Terbuat dari bahan-bahan seperti kuarsa dan tanah liat, ia memiliki sifat yang diserap udara tinggi yang merupakan alat memasak yang sangat baik untuk hidangan waktu memasak yang lama di atas api terbuka. Ini biasanya digunakan untuk memasak nasi pot tanah liat; piring atau rebusan tanah liat.

Petunjuk:

Silakan melihat ke petunjuk "Pot Tanah Liat".



基本烹調技法

Teknik Memasak Dasar

要學得一手好廚藝，必須要學會煎、炒、煮、炸、燜、燉、煲等最基本的烹調方法。這一章，介紹的就是各種基本烹調方法與技巧，助你更易掌握烹飪的竅門。

Satu-satunya cara untuk menjadi koki yang hebat, adalah mengetahui dan mempelajari teknik memasak dasar secara akurat. Di sini, kami memperkenalkan semua teknik dasar yang penting; bersama dengan beberapa tips memasak yang bermanfaat; untuk Anda untuk membantu Anda melewati perjuangan memasak lebih mudah dan lebih cepat.



煎

Penggorengan

用少量熱油將食物烹調至熟。適宜較薄身的肉類如扒、雞中翼、魚、雞蛋、茄子等。

方法：

將油澆在平底鑊上燒熱，放下食物煎至微香及轉色，翻轉食物另一面，煎香及轉色即可。

Gunakan sedikit minyak untuk memasak makanan. Cara ini cocok untuk bahan yang tidak terlalu tebal, seperti steak; sayap ayam (bagian tengah); ikan; telur dan terong.

Cara membuat:

Tuang minyak ke dalam wajan, dan panaskan dengan api kecil. Masukkan bahan dan tumis sampai harum dan warnanya berubah. Balikkan bahan ke atas, masak sampai harum lagi dan warna sisi lainnya berubah.



煎魚如何不煎爛？

Bagaimana mencegah ikan agar tidak pecah saat menggoreng?



- 魚身內外必須抹乾，沒有一點水分。
- 烹調前先在魚身撲上一層薄薄的生粉。
- 用大火燒熱平底鑊，在鑊上掃上薄薄一層油。
- 起鑊時用大火，放入魚後即轉中火，待魚煎脆後再轉小火煎熟。
- 魚身翻轉後，再澆少許油，確保魚身不黏底。
- Pastikan bagian dalam dan luar ikan semuanya kering.
- Tepuk-tepuk tipis tepung kaltrop pada ikan.
- Panaskan wajan dengan api besar, lap lapisan tipis minyak ke dalamnya.
- Gunakan api besar untuk memanaskan wajan, lalu nyalakan api sedang ketika dimasukkan ke dalam ikan. Nyalakan dengan api kecil setelah ikan berwarna coklat muda.
- Tambahkan sedikit minyak ke dalam wajan setelah Anda membalikkan ikan ke atas agar tidak lengket di wajan.



牛扒如何煎至外脆內軟？

Bagaimana cara membuat irisan daging sapi renyah dengan tekstur juicy dan lembut?

- 下牛扒時，先用大火將牛扒兩面煎香。
- 轉至中慢火，將牛扒煎至喜歡的熟度。
- Gunakan api besar untuk menggoreng steak daging sapi, sampai kedua sisi harum.
- Beralih ke api sedang-rendah dan tumis sampai kematangannya mencapai harapan Anda sendiri.

甚麼是半煎炸？

Apa arti menggoreng dangkal?



顧名思義，半煎炸介乎煎和炸之間，這種烹調方法用油量比煎多但比炸少，效果比煎的香脆、炸的健康。

Menggoreng dangkal adalah metode memasak di antara wajan dan penggorengan dalam. Dengan cara ini, minyak yang akan Anda gunakan lebih dari penggorengan tetapi kurang dari penggorengan. Bandingkan dengan makanan yang digoreng diwajan, makanan yang digoreng dangkal lebih enak dan renyah; dan lebih sehat daripada makanan gorengan.



炒

Aduk Goreng

以鑊作烹調工具，用大火將食物快速煮熟，能保留較多食物營養，適宜用於烹調蔬菜、肉片、肉絲、魚片等。

方法：

大火燒熱鑊，下油燒香，放入食物快手用鑊鏟兜炒至熟。

提示：

在燒熱油後，先放入薑片、蒜茸或乾蔥片等爆香，以增添香味和惹味。

Gunakan wajan sebagai alat untuk memasak makanan dengan cepat di atas api besar. Cara ini bisa menjaga nutrisi dalam makanan. Sangat cocok untuk memasak sayur; daging irisan; daging parut atau irisan ikan.

Cara membuat:

Panaskan wajan dengan api besar, tuangkan dalam minyak dan rebus hingga harum. Masukkan makanan dan aduk dengan wajan spatula sampai makanan selesai.

Petunjuk:

Sebelum memasukkan bahan utama, masukkan beberapa irisan jahe; cincang bawang putih atau irisan bawang merah dan tumis sampai rasa, itu bisa mendapatkan manfaat rasa dan aroma hidangan.

如何炒魚塊才不散開？

Bagaimana mencegah ikan irisan agar tidak pecah saat menggoreng?

- 魚塊要切厚身及順紋切。
- 烹調前先將魚塊放熱油內燙一燙。
- Potong ikan menjadi potongan-potongan tebal. Pastikan Anda mengikuti gandum saat memotong.
- Lepuh iris ikan dalam minyak panas sebelum diaduk.



基本刀法

Cara Pemetongan Dasar

食物的切法，對於烹調或食物最終的賣相，都有一定影響。這一章介紹烹飪中常用的主要刀法，予家傭參考及學習。

Cara Anda memotong bahan pasti akan mempengaruhi hasil memasak Anda dan penyajian hidangan Anda. Di sini kami memperkenalkan semua cara pemetongan penting yang berguna dan praktis untuk pekerja rumah tangga.

切片

Mengiris

將食材直切、橫切或斜切成片，有厚片和薄片之分。厚度在 0.3 厘米以上視為厚片。

Potong bahan secara merata menjadi irisan tebal atau tipis secara mendatar; secara tegak lurus atau menyudut. Potong menjadi irisan tebal berarti bahan tersebut harus dipotong menjadi irisan dengan ketebalan setidaknya 3 mm.

應用舉例

Demonstrasi



薯仔切圓片

Mengiris kentang menjadi keripik bulat

原個薯仔橫切成一片片厚度平均的薯片。

Iris kentang secara mendatar dan merata.



牛肉切薄片

Daging sapi yang diiris halus

牛肉切片時必須順橫紋切開，令牛肉更滑嫩。

Potong daging sapi sampai halus menjadi potongan-potongan. Dagingnya akan lunak.



切魚片

Mengiris ikan

將魚鋪平，切成約1厘米厚的魚片。

Letakkan ikan rata di atas talenan, potong setebal 1 cm.



帶子切片

Mengiris Scallop

厚片：帶子平放砧板，用手按着，橫切一刀成兩片。

Mengiris secara kasar: Letakkan kerang di atas talenan, tekan dengan tangan Anda. Potong memanjang menjadi dua irisan tebal.

薄片：帶子平放砧板，用手按着，貼近砧板水平橫切成薄片，再橫入切第二片。一顆帶子約切三片。

Mengiris halus: Letakkan kerang di atas talenan, tekan dengan tangan Anda, potong irisan pertama dari bagian yang dekat dengan talenan memanjang. Kemudian potong irisan kedua.





切塊

Pemotongan menjadi potongan

將一個完整食材切成厚身塊狀，橫切縱切均可。

Potong bahan yang utuh menjadi potongan tebal secara mendatar atau tegak lurus.

應用舉例

Demonstrasi



椰菜切塊

Memotong kubis menjadi potongan-potongan

從椰菜中間切一刀，取半邊，切掉蒂部，縱切三刀後再橫切三刀。

Potong kol menjadi dua. Ambil setengah dan potong tangkai. Buat tiga potongan memanjang dan melintang secara berurutan.



蓮藕切塊

Memotong akar teratai menjadi potongan-potongan

切去藕節，肉身切段，再縱切成塊。

Potong sendi dari akar teratai. Bagian akar lotus, kemudian potong-potong tegak lurus.



洋葱切塊

Memotong bawang menjadi potongan-potongan

對半縱切，取其中一邊，中間切十字形，左右兩邊各切一刀。

Potong bawang menjadi dua secara tegak lurus. Ambil setengah dan potong salib di tengah. Potong masing-masing sisi kiri dan kanan.



蘿蔔切排骨塊

Memotong lobak menjadi bentuk seperti tulang rusuk

蘿蔔橫切成圓段，圓段放平，切十字成四等份，左右兩邊各切一刀成八塊。

Potong lobak menjadi beberapa bagian bundar. Berbaring di atas talenan. Potong silang menjadi seperempat. Buat potongan di kedua sisi kiri dan kanan memberikan total 8 buah.



如何做蝦膠？

Cara membuat terasi?



1. 蝦去頭、去殼，挑腸。蝦肉平鋪於砧板上。
2. 拿刀用力將蝦肉拍扁，再以刀面將蝦肉推壓開。
3. 用刀背將蝦肉剁成茸。
4. 蝦茸放入深碗，順時針方向攪拌至起膠。

1. Lepaskan kepala; kerang dan urat dari udang. Letakkan rata di atas talenan.
2. Tepuk udang dengan paksa, lalu tekan rata ke samping.
3. Cincang daging udang dengan bagian belakang pisau.
4. Masukkan daging udang ke dalam mangkuk yang dalam. Aduk satu arah sampai daging membentuk pasta lengket.



常用烹調方法

Cara memasak



煮、煎、炸、蒸、炒、烤。

Simmering; penggorengan; menggoreng; mengukus; tumis dan bakar.

蝦如何保存？

Bagaimana cara menjaga udang tetap segar?

1. 預備一盤帶冰的冰水，放入蝦降溫保鮮。
2. 挑腸（不要去殼），剪去蝦鬚及蝦腳。
3. 將蝦放入密實袋，加入冰塊，將冰塊和蝦鋪平於袋內，密封後放進冰箱儲存。

* 如蝦頭沒有浸於冰水，蝦頭有可能會發黑。

1. Siapkan semangkuk air es bersama es batu. Masukkan udang ke dalamnya.
2. Keluarkan udang dan lepaskan pembuluh darah, dengan kerang. Kemudian potong sungut dan kaki dari udang.
3. Masukkan udang ke dalam kantong resleting, lalu masukkan beberapa es batu. Letakkan udang dan es batu di dalam tas. Zip dan masukkan ke dalam kulkas.

*Jika kepala udang tidak bisa berendam di air es, atau akan berubah menjadi hitam.



蟹

Kepiting

一般在市場買到的蟹包括：青蟹、花蟹、大閘蟹，還有來自日本的毛蟹、鱈場蟹、松葉蟹等。

Di pasar makanan laut lokal, Anda dapat menemukan jenis kepiting berikut. Kepiting lumpur; kepiting biru dan kepiting berbulu. Juga, Anda dapat menemukan kepiting dari Jepang seperti Kegani; Kepiting raja Jepang dan Matsubakani.

如何揀蟹？

Bagaimana cara memilih kepiting?

- 俗語說：九月圓臍十月尖。意旨九月宜選雌蟹；十月則選雄蟹。一般來說，雌蟹蟹膏豐腴；雄蟹則肉身較厚、味較鮮。雌蟹腹部較圓；雄蟹腹部較尖。
- 選購活蟹時，宜選眼睛和觸鬚動過不停、腳部飽滿粗壯的。
- 重身、蟹殼色澤光亮及平滑、蟹肚結實也是選蟹的要訣。
- September adalah musim kepiting betina; dan Oktober adalah musim kepiting jantan. Jika Anda menyukai rasa kepiting, pilihlah kepiting betina. Kepiting jantan memiliki daging dan lebih manis dan segar. Untuk mengenali kepiting betina dan jantan, lihat perutnya. Kepiting betina memiliki perut bundar dan perut kepiting jantan sempit.
- Saat memilih kepiting hidup, pilih yang dengan mata dan tentakel bergerak sangat aktif; dan dengan kaki tebal dan tegas.
- Kepiting dengan berat; cangkang mengkilap dan halus; dan perut kencang juga baik.

如何清洗？

Bagaimana cara membersihkan kepiting?

1. 先用清水浸蟹約 10 分鐘，待蟹吐出白泡。
2. 用手拿着蟹放於水喉下，邊沖水邊用刷沿蟹蓋刷洗，再順方向刷洗蟹腳。
3. 最後刷洗蟹鰓位置。
 1. Rendam kepiting ke dalam air selama sekitar 10 menit sampai gelembung keluar.
 2. Pegang kepiting dengan satu tangan di bawah air mengalir. Sikat kepiting sambil dibilas, dari perut hingga kakinya, ikuti arah kaki.
 3. Kemudian, sikat dan bilas insang.



如何割蟹？

Bagaimana cara memotong dan memotong kepiting?



1. 蟹以腳朝天的方式放砧板上，一雙筷子插入眼下、蟹蓋與蟹身之間，靜置一會。
2. 將筷子向前後拉開，以使蟹蓋和蟹身分開。
3. 去掉蟹腮、內臟、胃部及腹部，洗淨。
4. 從蟹鉗關節位置將蟹斬開，將蟹鉗和蟹身分開。
5. 將蟹斬成兩份，各份再一開為二。

1. Letakkan kepiting di atas talenan dengan kaki menghadap ke atas. Masukkan sepasang chopsticks ke dalam kepiting di bawah matanya, di celah antara cangkang dan tubuhnya. Biarkan sebentar.
2. Pisahkan sumpit satu ke depan dan satu lagi untuk menarik kulitnya.
3. Lepaskan insang; isi perut dan perut. Bilas dan sikat dengan baik.
4. Potong sendi penjepit dari tubuh.
5. Potong kepiting menjadi dua, lalu potong setiap bagian menjadi 2 bagian.



羊肉

Domba

常見食法：煎羊扒；烤羊架；羊肉與蘿蔔、枝竹等燜煮；羊肉串燒。

Petunjuk makanan: Goreng irisan daging domba; rak domba bakar; daging domba rebus dengan lobak dan batang kembang tahu goreng; Tusuk sate domba panggang.

如何去除羊肉的騷味？

Bagaimana cara menghilangkan bau domba?

- 除去羊肉帶脂肪的筋膜，再將肥肉和瘦肉分開切件，有助去除騷味。
- 羊肉放入米酒浸 15 至 20 分鐘，有助去除騷味及使其肉身更軟腩。
- 烹調時加入少許果皮能令羊肉減去騷味，更有提味的作用。
- Lepaskan membran lemak. Potong bagian lemak dan lemak domba secara terpisah.
- Rendam daging domba menjadi anggur beras selama sekitar 15-20 menit tidak hanya dapat menghilangkan bau yang tidak sedap tetapi juga membuat dagingnya empuk.
- Tambahkan sedikit kulit buah seperti kulit jeruk nipis; kulit lemon atau kulit jeruk dapat mengurangi aroma permainan dan memperkaya rasa yang enak.



如何處理羊架？

Bagaimana cara menyiapkan rak domba?

1. 用小刀將白色黏膜及油脂切出來。
2. 以骨與骨之間的空間作標準，將羊架切件；或請肉販代幫忙切件。
1. Gosok selaput putih dan lemaknya dari rak.
2. Potong rak domba menjadi beberapa bagian; atau minta tukang daging memotong rak domba menjadi beberapa bagian.



家禽

Unggas

一般來說，在市場買回來的家禽（雞、鴨、鵝及乳鴿）都已去毛及內臟，故毋須特別處理。然而，某些部分在處理時，仍是令人出現不知從何入手的情況，例如怎樣去除鴨身的細毛；鵝腸如何處理等。

Umumnya, tukang daging akan mengeluarkan isi unggas (ayam, bebek, angsa dan merpati) dan mencabut bulu-bulu sebelum dijual. Karenanya, Anda tidak perlu melakukannya sendiri. Namun, beberapa bagian khusus unggas mungkin memerlukan keterampilan untuk menangani seperti cara menghilangkan bulu tipis dari bebek; atau, bagaimana cara menyiapkan usus angsa.

起雞胸肉

Tulang dada ayam

1. 原隻雞煮熟後，雞胸朝上平放，在雞兩條大腿的內側各劃兩刀，切出雞腿。
 2. 從關節處將雞翼斬下。
 3. 雞胸向下平放，刀從胸骨側切入，一手捏住雞肉，一手拿刀切入雞肉與胸骨之間將肉起出。
1. Rebus atau kukus ayam secara keseluruhan. Biarkan itu dingin. Letakkan di atas talenan dengan payudara menghadap ke atas. Buat dua celah di bagian dalam kedua paha ayam. Hentikan mereka.
 2. Potong sayap ayam ayam melalui sendi.
 3. Ubah posisi ayam sehingga dadanya menghadap ke bawah. Belah pisau ke dalamnya di sepanjang sisi. Pegang daging dengan satu tangan, lalu letakkan pisau di antara daging dan tulang, lalu potong untuk mendapatkan daging.



去骨雞肉常見食法

Petunjuk makanan

切絲炒菜；煎；煮熟作沙律或涼拌菜。

Abon dan tumis dengan sayuran; panci penggorengan; dibuat menjadi salad atau hidangan pembuka.



雞全翼去骨

Menulangi seluruh sayap ayam

- 1 切去雞全翼的雞上翼部分。
2. 用剪刀沿雞中翼的骨位剪入，剪去雞肉黏附的筋部。
3. 沿雞骨向下慢慢褪出雞肉，最後拆出雞骨。

* 小心別剪破雞翼外皮，否則釀入的餡料容易溢出！

1. Potong drumette di sayap.
2. Masukkan gunting pada potongan di sendi tengah antara kulit dan tulang. Potong daging sedekat mungkin dengan tulang. Potong urat yang melekat pada daging.
3. Tarik daging ke arah ujung sayap untuk membuka tulang. Pecahkan dan keluarkan tulang.

*Jagalah agar kulit tetap utuh saat Anda memotong daging dari tulang. Kalau tidak, isian yang dimasukkan ke dalam sayap bisa bocor saat dimasak.



如何去除鴨身的細毛？

Bagaimana cara menghilangkan rambut tipis dari bebek?

燒熱水至約攝氏 80 度，放入鴨略泡，取出，趁鴨身毛孔因受熱膨脹，立即用鑷子將細毛拔出。

Bawa sepanci air ke dalam 80°C hangat. Masukkan bebek dan rendam sebentar. Keluarkan dan cabut bulu-bulu tipisnya dengan tang, sementara lubang kulit bebek mengembang karena panas.

鴨常見食法

Petunjuk makanan

原隻中式燒烤；滷水；與南乳、芋頭燜煮。

BBQ Cina bebek utuh; direbus dalam saus rendaman Cina; Dimasak dengan talas dadih merah dan talas.



如何處理鵝腸？

Bagaimana cara mempersiapkan usus angsa?

1. 鵝腸放入清水浸約半小時，沖淨、切段。
2. 鵝腸飛水，瀝乾水分；即可烹調。

1. Rendam usus angsa ke dalam air selama setengah jam. Bilas dan potong menjadi beberapa bagian.
2. Melepuh usus angsa. Bilas dan tiriskan dengan baik. Sudah siap untuk dimasak sekarang!

鵝腸常見食法

Petunjuk makanan

白灼後蘸醬料進食；滷水；與蔬菜同炒。

Rebus dalam air dan disajikan dengan saus; Dimasak dalam saus rendaman Cina; tumis dengan sayuran.




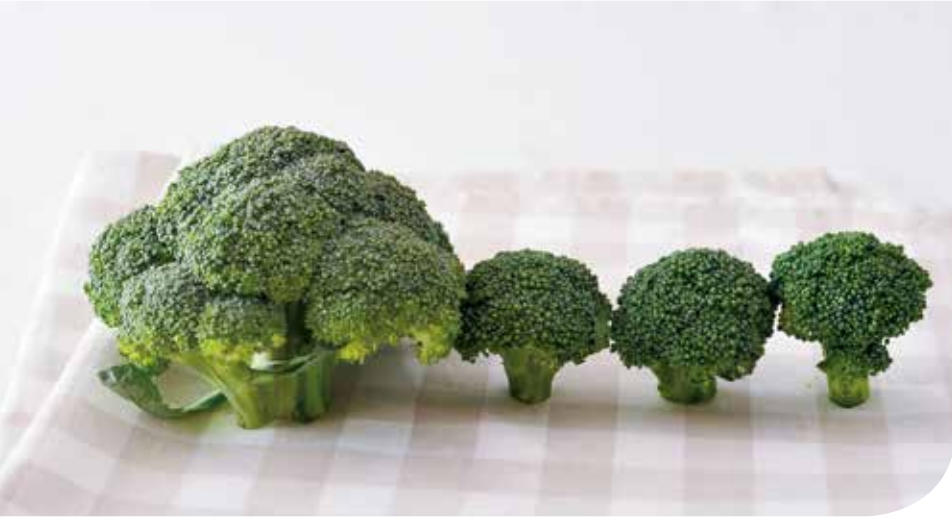
蔬菜的處理方法

Penanganan Sayuran

清洗蔬菜

Pencucian sayuran

- 蔬菜未使用前放在通風乾燥處。
 - 菜葉類蔬菜清洗前先切去根部，逐片菜葉分開。
 - 烹調前才浸泡，浸泡時間約 10 分鐘已足夠。浸泡時可加入少許檸檬汁，以助去除殘留在蔬菜上的農藥。
 - 用水徹底沖洗淨。
 - 如非必要，應盡量避免將蔬菜切絲或切碎等，免使蔬菜的纖維和營養流失。
- 
- Simpan sayuran di tempat kering dan lapang saat tidak digunakan.
 - Sebelum mencuci sayur daun, potong akarnya dan pisahkan daunnya satu per satu.
 - Cuci sayuran hanya sebelum Anda memasaknya. Rendam sayuran dalam air selama sekitar 10 menit sudah cukup. Secara umum dikatakan bahwa menambahkan sedikit jus lemon ke dalam air saat merendam sayuran dapat membantu menghilangkan hama dari sayuran.
 - Bilas dengan air mengalir sampai bersih.
 - Tidak perlu memotong sayuran menjadi serpihan atau dadu; atau sayuran akan kehilangan serat dan nutrisi.



西蘭花的處理方法

Penanganan brokoli

- 將西蘭花切成小朵；主梗切片。
 - 放入鹽水浸泡 10 分鐘。
 - 取出花和梗，置水喉下徹底沖淨；將較大朵的花朵再縱切成兩塊。
- * 由於西蘭花比較大棵，結構亦較複雜，菜身較容易藏有蟲，所以切小朵後才清洗。
- Potong bunga dari batang di sepanjang batang kecil. Potong batang menjadi potongan-potongan.
 - Masukkan bunga dan potongan batang ke dalam air asin dan rendam selama 10 menit.
 - Keluarkan dan taruh di bawah air mengalir, bilas dengan baik. Potong bunga berukuran besar menjadi dua secara tegak lurus.
- *Brokoli hadir dengan ukuran besar dan kerangka rumit yang merupakan tempat untuk anak serangga, oleh karena itu, Anda harus memotongnya menjadi bunga kecil sebelum dicuci untuk memastikan sepenuhnya dibersihkan.

西蘭花常見食法

Petunjuk makanan

配肉塊同炒；湯羹；製作沙律。

Aduk goreng dengan daging irisan; memasak kaldu; dibuat menjadi salad.