



印傭入廚手記

Catatan Masakan untuk Pembantu Rumah Tangga Indonesia

好味豬牛羊

Memasak Daging yang Lezat

- 38 款鮮嫩多汁肉食料理
- 家傭要懂的惹味小竅門
- 肉類與調味的搭配技巧
- 中文、印尼文對照

Feliz Chan 著



編者話

Ucapan Redaktor

你無肉不歡嗎？

你是牛魔王嗎？

吃膩了煎豬扒、蒸肉餅、糖醋骨，何不翻閱此書，會給你及家傭炮製豬、牛、羊的靈感。

肉類煮得美味好吃，除了處理得宜外，醃料及調味料的配搭也非常重要。烹飪專家 Feliz Chan 選用不同的肉類部位，巧妙地運用香濃的調味，更提醒烹煮肉食的惹味要訣，為你炮製 37 款肉食菜式，每款悉心設計及配搭，讓你感受滿口肉香之餘，家傭也能掌握箇中要點，輕鬆煮吃，讓油潤豐腴的肉食俘虜你的心及胃。

Apakah Anda suka makan daging?

Apakah Anda tergoda dengan daging sapi?

Apakah Anda bosan memiliki daging babi goreng, babi cincang kukus, iga babi asam goreng yang asam dan asam berulang-ulang? Buku ini akan menginspirasi Anda dan pekerja rumah tangga Anda dengan ide-ide memasak daging babi, sapi, dan domba.

Selain menyiapkan daging dengan benar, penting juga untuk mencocokkannya dengan bumbu pengasin dan bumbu. Masak veteran Feliz Chan memilih bagian-bagian daging yang berbeda dan mencocokkannya dengan bumbu yang kuat: 37 hidangan daging yang besar dirancang dan disajikan dengan hati-hati bersama dengan petunjuk memasak. Tidak hanya memberi Anda kesenangan memiliki daging, tetapi juga pembantu rumah tangga Anda dapat belajar cara membuatnya. Dengan ini perut dan hati Anda pasti akan terpuaskan.

目錄 Resep



爽口豬肉 Daging Babi

豬肉烹調要點 4
Petunjuk untuk Memasak
Daging Babi

焗香茅豬頸肉 6
Pipi Babi Panggang dengan Serai

紫蘇七味粉一口豚肉 9
Potongan Daging Babi dengan
Daun Perilla dan Shichimi

糖醋菠蘿雲耳豬爽肉 12
Aduk Babi Goreng Aduk dengan
Jamur Hitam dan Nanas

泡菜煮五花腩 14
Perut Babi Goreng dengan Kimchi

荷蘭豆炒豬腩瘦肉 16
Tumis Hati Babi Goreng, Daging
Babi dan Kacang Polong Salju

蔥油煎豬扒 18
Potongan Daging Babi Goreng
dengan Minyak Daun Bawang

焗原塊叉燒醬肋排 20
Iga Babi Panggang dalam Saus
Char Siu

醉香豬腳 22
Trotter Babi Masak dengan Anggur
Kuning Hakka

生薑燒肉 24
Aduk Daging Babi Goreng dengan
Jahe, Daun Bawang dan Ketumbar

陳醋蘋果肉桂燜豬軟骨 26
Tulang Rawan Babi yang Direbus
dengan Cuka, Apel dan Kayu Manis

滷水拼盤 28
Trotter Babi dan Lidah Babi yang
Diasinkan

汾蹄 31
Tulang Kaki Babi Beku

嫩滑牛肉 Daging Sapi

牛肉烹調要點 34
Petunjuk untuk Memasak
Daging Sapi

芥末腰果牛柳粒 36
Daging Sapi Potong Dadu dengan
Mete dan Mustard

紅酒牛尾煲 38
Merebus Ekor Lembu dengan
Anggur Merah

鮮菌彩椒炒牛舌 40
Tumis Lidah Sapi dengan
Jamur dan Paprika

紅酒番茄燴牛肉丸 42
Bakso Direbus dengan Tomat dan
Anggur Merah

鬼馬牛肉 45
Tumis Daging Sapi dengan
Gulungan Kacang Dadih

香草番茄牛肋條	48	黃酒老薑淮杞竹蔗羊肉湯	74
Rebusan Iga Pendek dengan Tomat dan Herbal		Sup Kambing dengan Tebu, Jahe dan Anggur	
秋葵牛肉卷	50	香草焗羊架	76
Okra Gulungan Daging Sapi		Rak Domba Panggang dengan Herbal	
木耳味菜炒牛柳絲	52	大蔥羊肉餃	79
Tumis Daging Sapi dengan Acar Mustard Hijau dan Jamur Kuping Kayu		Bawang Perai dan Pangsit Daging Domba	
煎漢堡扒	54	麻辣免治羊肉茄子煲	82
Burger Goreng		Daging Domba Pedas dan Terong dalam Panci	
川味牛腱	57	枝竹馬蹄羊腩煲	84
Daging Sapi Pedas Sichuan Shin		Punggung Kambing dalam Panci dengan Tahu Batang dan Kastanye Air	
串燒牛柳粒	60	煎羊扒	86
Tusuk Sate Daging Sapi dan Tomat		Daging Domba Goreng dengan Salsa Tomat	
韓式牛肋骨煲	62	香草西芹洋葱燴羊膝	88
Iga Pendek Korea yang Direbus		Betis Domba Direbus dengan Seledri, Bawang dan Ramuan	
洋葱紅酒醋汁小牛排	64	醬爆大蔥羊肉片	90
Iga Pendek Goreng Bawang dan Saus Cuka Anggur Merah		Tumis Daging Domba dan Daun Bawang	
羊味香濃 Daging Domba		酥炸孜然羊排骨	92
羊肉烹調要點	66	Iga Domba Goreng dengan Jinten	
Petunjuk untuk Memasak Daging Domba			
腐乳汁芫茜孜然羊肉片	68		
Tumis Daging Domba dalam Saus Kacang Dahih			
咖喱羊腩煲	70		
Kari Punggung Daging Domba			
風沙羊肉塊	72		
Daging Domba Goreng dengan Lada Sichuan dan Herbal			



嫩滑牛肉
Daging Sapi



紅酒番茄燴牛肉丸

Bakso Direbus dengan Tomat dan
Anggur Merah

惹味秘訣

燴牛肉丸要用小火慢慢燜煮，肉丸更加入味，肉質嫩滑可口。

Petunjuk

Bakso harus direbus perlahan dengan panas rendah, mereka akan menyerap lebih banyak rasa dan menjadi lebih halus.

材料

免治牛肉 300 克
洋蔥 1/2 個
番茄 3 個
蒜肉 2 粒（切碎）
方包 1 片（撕碎）
牛油 1 片（切粒）
雞蛋 1 個
紅酒 1/2 杯

醃料

黑椒碎 1 茶匙
生抽 1 湯匙
水 4 湯匙

調味料

鹽 1 茶匙
砂糖 1/2 茶匙

Bahan

300 g daging sapi cincang
1/2 bawang
3 tomat
2 siung bawang putih cincang
1 potong roti (potong-potong)
1 iris mentega (potong dadu)
1 butir telur
1/2 gelas anggur merah

Bumbu Pengasin

1 sdt lada hitam
1 sdm kecap asin
4 sdm air

Bumbu

1 sdt garam
1/2 sdt gula pasir





做法

1. 洋葱去外衣，洗淨，剁碎；番茄去蒂，洗淨，切角。
2. 免治牛肉、洋葱、方包粒、雞蛋、牛油粒、醃料全部拌勻，冷藏 2 小時。
3. 取出已調味的免治牛肉，用手搓成乒乓球大小的牛肉丸，放入油鍋煎至表面呈金黃，備用。
4. 燒熱鍋下油 2 湯匙，下蒜肉、番茄炒香，加入熱水 2 1/2 杯煮滾，放入牛肉丸及紅酒煮滾，轉細火燴 30 分鐘，最後下調味料煮滾即成。

Cara Membuat

1. Kupas bawang merah, bilas dan potong; potong batang dari tomat, bilas dan potong-potong.
2. Campur daging sapi cincang, bawang, roti, telur, mentega, dan bumbu pengasin bersama. Dinginkan selama 2 jam.
3. Ambil daging sapi cincang yang diasinkan dan bentuk menjadi bakso di sekitar ukuran bola ping pong. Goreng dalam wajan sampai kecokelatan. Menyisihkan.
4. Panaskan wajan dan tambahkan 2 sdm minyak. Tumis bawang putih dan tomat hingga harum. Tambahkan 2 1/2 gelas air dan didihkan. Tambahkan bakso dan anggur merah dan didihkan. Nyalakan dengan api kecil dan rebus selama 30 menit. Tambahkan bumbu dan didihkan. Menyajikan.

嫩滑牛肉
Daging Sapi



鬼馬牛肉

Tumis Daging Sapi dengan
Gulungan Kacang Dadih



惹味秘訣

牛肉不宜久炒令肉質變韌；用大火快炒至牛肉兩面轉色，沒有血紅的顏色表示牛肉已熟，即可上碟。

Petunjuk

Tidak disarankan untuk menggoreng daging sapi untuk waktu yang lama, atau itu akan menjadi berserabut. Tumis dengan api besar sampai kedua sisi kecoklatan. Setelah irisan daging sapi tidak berdarah merah itu dimasak dan siap untuk disajikan.

材料

急凍薄片牛肩肉 200 克
（5.5 兩）
紫菜豆卷 4 卷
三色甜椒各 1 個（小）
乾蔥 2 粒（去衣、切碎）

醃料

黑椒碎 1 茶匙
生抽 1 湯匙
紹酒 2 茶匙
粟粉 1 茶匙
食油 1 湯匙（後下）

調味料

蠔油 1 湯匙
熱水 3 湯匙

Bahan

200 g irisan daging sapi beku (bahu)
4 gulungan dadih kacang goreng
dengan rumput laut
1 paprika hijau kecil
1 paprika merah kecil
1 paprika kuning kecil
2 bawang merah (dikupas,
dicincang)

Bumbu Pengasin

1 sdt lada hitam
1 sdm kecap asin
2 sdt anggur Shaoxing
1 sdt tepung jagung
1 sdm minyak (ditambahkan
terakhir)

Bumbu

1 sdm saus tiram
3 sdm air panas



做法

1. 薄片牛肩肉解凍，用廚房紙吸去血水，下醃料拌勻待一會。
2. 三色甜椒開邊，去蒂、去籽，洗淨，切絲。
3. 紫菜豆卷一切為二，備用。
4. 燒熱鑊下油 1 湯匙，放入三色甜椒絲炒片刻，盛起。
5. 原鑊下油 1 湯匙，下乾蔥炒香，轉大火加入牛肉鬆開煎一面，翻轉牛肉，下甜椒絲、調味料用大火快炒片刻，上碟，伴紫菜豆卷食用。

Cara Membuat

1. Cairkan irisan daging sapi dan lap kering dengan kertas dapur. Aduk rata dengan bumbu pengasin.
2. Potong paprika menjadi setengah, singkirkan batang dan biji. Bilas dan potong kecil-kecil.
3. Potong gulungan dadih menjadi dua, sisihkan.
4. Panaskan wajan dan tambahkan 1 sdm minyak. Masukkan paprika dan tumis. Menyisihkan.
5. Panaskan wajan dan tambahkan 1 sdm minyak. Tumis bawang merah hingga harum. Ubah menjadi api tinggi, sebar irisan daging sapi di wajan secara merata, goreng selama beberapa saat dan balikkan. Tambahkan paprika dan bumbu dan tumis selama beberapa saat dengan api besar. Taruh piring dan sajikan dengan gulungan dadih.

羊味香濃
Daging Domba



黃酒老薑淮杞竹蔗羊肉湯

Sup Kambing dengan Tebu,
Jahe dan Anggur



惹味秘訣

羊肉湯加入竹蔗同煲，湯水鮮甜美味，清補而不燥。

Petunjuk

Tebu menambahkan rasa manis dan rasa pada sup kambing, ini bergizi dan tidak terlalu panas bagi tubuh.

材料

黑草羊 1 斤（斬件）
老薑 1 塊（約 2 兩）
竹蔗 1 段
淮山 8 片
杞子 1 湯匙（洗淨）
客家黃酒 1/2 杯

Bahan

600 g kambing (potong-potong)
1 irisan jahe dewasa (sekitar 75 g)
1 bagian tebu
8 irisan ubi kering
1 sdm Qi Zi (dibilas)
1/2 gelas anggur kuning Hakka

做法

1. 淮山用水浸 2 小時，盛起備用。
2. 竹蔗擦淨外皮，開邊削成 4 枝；老薑洗淨，拍鬆。
3. 黑草羊放入滾水飛水，撈起，瀝乾水分。
4. 煮滾清水 10 碗，放入黑草羊、老薑、竹蔗、淮山煲滾，加入半份量黃酒，用慢火煲 1 1/2 小時，下杞子煲滾片刻，加入餘下的黃酒煲滾，趁熱飲用。

Cara Membuat

1. Rendam ubi kering selama 2 jam. Menyisihkan.
2. Kerak tebu sampai bersih, potong 4 bagian memanjang; bilas dan geprek jahe dewasa.
3. Didihkan potongan daging kambing, angkat dan tiriskan.
4. Didihkan 10 mangkuk air. Tambahkan kambing, jahe, tebu dan ubi kering dan didihkan. Tambahkan setengah dari anggur kuning Hakka. Nyalakan dengan api kecil dan didihkan selama 1 1/2 jam. Tambahkan Qi Zi dan rebus selama beberapa saat. Tambahkan sisa anggur kuning Hakka dan didihkan. Sajikan panas.

Memasak Daging yang Lezat 好味豬牛羊

作者 Author
Feliz Chan

策劃/編輯 Project Editor
簡詠怡 Karen Kan

攝影 Photographer
梁細權 Leung Sai Kuen

封面設計 Cover Design
鍾啟善 Nora Chung

美術設計 Design
絲絲 CC

排版 Typography
何秋雲 Sonia Ho

出版者 Publisher
Forms Kitchen

香港北角英皇道499號 20/F, North Point Industrial Building,
北角工業大廈20樓 499 King's Road, North Point, 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>

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
二〇二〇年二月第一次印刷 First print in February 2020

版權所有・不准翻印 All rights reserved.
Copyright ©2020 Wan Li Book Company Limited
Published in Hong Kong by Forms Kitchen,
a division of Wan Li Book Company Limited.

ISBN978-962-14-7161-1



萬里機構



萬里 Facebook



萬里 Instagram



好味豬牛羊

Memasak Daging yang Lezat

牛肋骨、牛腱、豬軟骨、豬肋排、羊腩……

如何煮出肉嫩多汁的惹味肉食？家傭懂嗎？

肉香四溢，令人無可抗拒；可是，烹調不當或令肉質變韌，浪費食材。

烹飪專家 Feliz Chan 以精簡的步驟及圖片說明，讓家傭學會豬、牛、羊的處理方法及調味，並煮出嫩滑、香濃、味鮮的肉香佳餚。肉食不再是單調的菜式，稍加變化及創意，為你的餐桌增添亮點，驚喜不已！

Iga sapi pendek, tulang kering sapi, tulang rawan babi, iga babi, sandung lamur daging domba...

Bagaimana cara membuat hidangan dengan daging yang sangat empuk dan daging juicy? Bisakah pekerja rumah tangga melakukannya?

Sulit untuk menolak godaan dari bau daging yang besar. Namun itu adalah pemborosan bahan jika daging tidak dimasak dengan benar.

Dengan langkah-langkah sederhana dan penjelasan foto, koki veteran Feliz Chan mempersembahkan cara yang tepat untuk menyiapkan, membumbui dan membuat hidangan daging untuk pembantu rumah tangga. Dengan sentuhan kreatif, hidangan dengan daging yang halus, kuat, dan menyegarkan akan menjadi sorotan meja makan Anda: mereka akan mengejutkan Anda!



網上書店
超閱網
SuperBookCity.com

ISBN 978-962-14-7161-1



9 789621 471611



聯合出版集團

HK\$52.00 NT\$240.00

Published in Hong Kong

建議上架分類：飲食 / 食譜



萬里網站



www.wanlibk.com

萬里機構 wanlibk.com

FORMS KITCHEN • 萬里機構 附屬品牌