



印傭入廚手記

Catatan Masakan untuk Pembantu Rumah Tangga Indonesia

秋冬食補家常菜

Masakan Sehat untuk Musim Gugur dan Dingin

- ❖ 乾咳舌燥滋潤驅寒食療
- ❖ 秋冬飲食養生 Q & A
- ❖ 當季營養食材逐個數
- ❖ 中文、印尼文對照

Feliz Chan 著



秋冬保養得宜，強肺補身！

天氣由炎熱轉為乾燥，溫度雖清爽，但身體一下子受不了而出現小毛病：鼻敏感發作、乾咳痰少、陰冷微寒……是秋冬兩季最常見的小問題。「藥補不如食補」，因應自身的體質及口味，烹調合宜的保健菜，透過日常飲食紓緩及解決小毛病，讓身體重新調養，鞏固各臟腑機能，迎接來年的挑戰。

我們邀請了烹飪專家 Feliz Chan，設計多款秋天養肺潤燥、冬天補腎強身的食療，每個食譜附食療功效、材料營養及烹調時間等，為不諳「因時而吃」的家傭提供實際調養資料，而且簡述秋冬二季的飲食養生貼士，令家傭從秋冬的選材、烹調及飲食護養等全方面學習，平日藉由冷盤、主菜、湯品及甜點照顧全家的體質。

Makanan yang tepat di Musim Gugur dan Musim Dingin menguatkan paru-paru dan tubuh yang sehat!

Ketika kondisi cuaca berubah dari panas ke kering, meski suhu udara lebih terasa sejuk dan menyegarkan, tubuh kemungkinan menghadapi beberapa kondisi umum, seperti rinitis alergi, batuk kering dengan sedikit dahak, dan perasaan dingin. Sesuai paham “Makanan sebagai obat”, mengonsumsi makanan yang tepat sesuai dengan kondisi dan kecenderungan tubuh seseorang, diet sehari-hari seperti itu akan efektif mengatasi dan membebaskan penyakit yang ringan, memungkinkan tubuh seseorang untuk memulihkan diri, memperkuat fungsi sistem tubuh dalam mempersiapkan diri yang baru pada tahun baru yang akan datang.

Tim kami turut mengundang Pakar Kuliner Feliz Chan untuk menyusun resep-resep sehat yang menyehatkan paru-paru dan melembabkan kekeringan di Musim Gugur, meningkatkan fungsi ginjal dan menguatkan tubuh ketika Musim Dingin. Setiap resep dilengkapi manfaatnya bagi kesehatan, nutrisi dari bahan-bahannya serta waktu yang dibutuhkan untuk memasaknya, memuat sumber informasi praktis yang juga berguna bagi Asisten Rumah Tangga yang mungkin tidak terbiasa dengan paham “makanan musiman”. Buku ini juga menyantumkan beberapa petunjuk tentang cara menjaga kesehatan terbaik melalui diet harian di Musim Gugur dan Musim Dingin, yang memungkinkan Asisten Rumah Tangga belajar secara komprehensif bagaimana memilih bahan-bahan, memasaknya dengan cara yang benar, sekaligus mendapatkan pemahaman tentang diet terapeutik dalam menyiapkan makanan pembuka, makanan utama, sup dan makanan penutup untuk dinikmati seluruh keluarga.

目錄 Resep



秋日潤肺

Musim Gugur~Memelihara Paru-paru

秋季飲食養生 Q & A

4

Diet Sehat Musim Gugur

青橄欖桔餅瘦肉湯 6

Sup Daging Babi dengan Zaitun Hijau dan Kumquat Diawetkan

山楂酸梅蒸排骨 8

Tulang Iga Babi Kukus Beri Hawthorn dan Plum Diawetkan

南瓜腐皮粥 10

Bubur Labu Kuning dan Kulit Tahu

蠔仔肉碎煮豆腐 12

Tahu Masak Daging Babi Cincang dan Tiram Kecil

楊桃雪梨乾豬腱湯 14

Sup Daging Babi dengan Buah Belimbing dan Pir Salju Kering

金針雲耳蒸龍躉 16

Ikan Kerapu Besar Kukus dengan Bunga Lily Kering dan Jamur Hitam

杏汁木瓜雪耳 18

Susu Aprikot dengan Pepaya dan Jamur Salju

牛蒡合掌瓜腰果花豆素湯 20

Sup Kacang Hua dan Akar Burdock dengan Labu Siam dan Kacang Mete

蝦籽蝦仁煮海參 22

Timun Laut Masak Telur Udang dan Udang

西洋菜豬肉餃子 25

Pangsit Selada Air dan Daging Babi

柑桔汁三文魚沙律 28

Salad Ikan Salmon Jus Citrus

芝麻醬黑木耳鹹菜燜豬蹄 30

Betis Babi dan Sayur Asin Masak Jamur Hitam dan Saus Wijen

炸南瓜春卷 32

Lumpia Labu Kuning Goreng

五指毛桃沙參玉竹西施骨湯 34

Sup Wu Zhi Mao Tao, Sha Shen, Yu Zhu dan Tulang Babi

青檸蒸魚仲 36

Ikan Cobia Kukus Jeruk Nipis

桃膠蓮子百合糖水 38

Sup Manis Damar Peach, Biji Teratai dan Bai He

栗子冬菇燜雞中翼 40

Sayap Ayam Masak Kacang Berangan dan Jamur Cina

橙果醬陳皮鯪魚球 42

Bakso Ikan Berkulit Jeruk dengan Selai Oren

陳皮金羅漢果茶 44

Teh Luo Han Guo Emas dan Kulit Jeruk

冬寒補益

Musim Dingin~Menghangatkan Tubuh

冬季飲食養生 Q & A

Diet Sehat Musim Dingin

蠔豉排骨燜蘿蔔 48

Tiram Kering Masak
Iga Babi dan Lobak

黑麻油木耳拌五絲 50
Salad Jamur Hitam dan
Minyak Wijen Hitam

潮州白菜鍋 53
Hidangan Hotpot Sawi Putih Chaozhou

老薑紅棗黃酒蒸魚頭 56
Kepala Ikan Kukus Jahe Tua dan
Kurma Merah

白胡椒豬肚湯 58
Sup Perut Babi dan Merica Putih

柑桔醬煎雞扒 61
Chicken Chop dengan Saus Citrus

黃酒雞 64
Ayam Arak Kuning

大蔥辣椒炒羊肉片 66
Daging Kambing Masak Daun Bawang
dan Cabe

煎合桃蓮藕餅 68
Perkedel Kacang Walnut dan Akar Teratai

鮮人參栗子雞飯 70
Nasi Ginseng Segar dan
Kacang Berangan

鰻魚西洋菜湯 72
Sup Ikan dan Selada Air

韓汁煎牛仔骨 74

Iga Sapi Muda Saus Korea

鮮淮山黑豆燜豬尾 76

Ekor Babi Masak Kacang Hitam dan
Huai Shan

臘味糯米飯 78

Nasi Ketan Daging Diawetkan

燜羊膝 81

Sengkel Kambing Masak Saus

黨參大棗紅棗烏雞湯 84

Sup Ayam Hitam, Dang Shen, Kurma
Besar dan Kurma Merah

家鄉鹹湯丸 86

Bola Tepung dan Sup

菜乾蠔豉排骨粥 90

Bubur Sawi Putih Kering, Iga Babi dan
Tiram Kering

紅麴醬芋頭扣肉 92

Ubi dan Daging Babi Masak
Saus Ragi Beras Merah



秋季飲食養生 Q & A

天氣由熱漸涼，飲食上如何調養？

秋天的天氣漸漸涼爽、乾燥，身體容易因過於乾燥而致病，所以首要潤燥，由內至外滋潤身體。在日常飲食上，多喝粥除能補充水分，也可滋養脾胃。此外，多吃當造的梨子、楊桃、蓮霧、栗子、馬蹄、木耳等，以食材入饌令皮膚獲得充足的水分。入秋後，也宜吃花生、蓮子、百合、芡實及紅棗，滋補強身。

Dalam peralihan musim dimana cuaca berubah dari panas ke dingin, bagaimana kita dapat menjaga kesehatan tubuh dengan menu diet harian?

Musim Gugur merupakan musim peralihan cuaca menjadi dingin dan kering. Tubuh kita cenderung akan sakit karena kekeringan yang berlebihan. Prioritas pertama kita haruslah melembapkan tubuh. Mengonsumsi bubur secara teratur dapat membantu mengembalikan cairan yang penting, juga memelihara kondisi limpa dan perut. Selain itu, dengan memakan makanan musiman seperti Buah Pir, Belimbing, Jambu Air, Kacang Berangan, Sengkuang Cina, dan Jamur Hitam yang membantu kulit memiliki kelembapan yang ideal. Untuk menjaga stamina tubuh selama Musim Gugur, ada baiknya kita mengonsumsi Kacang, Biji Teratai, Bai He, Qian Shi, dan Kurma Merah untuk menu diet.

秋天容易出現喉嚨痕癢，咳嗽，怎樣保養肺部？

秋風起，早晚天氣清涼，肺部容易因燥氣而受影響，引起上呼吸、氣管等毛病，以滋陰潤燥的百合、沙參、玉竹、麥冬、雪耳、杏仁、無花果及羅漢果等，配合梨子煮成湯水有助清肺潤燥。此外，杏汁木瓜雪耳、蘋果百合海底椰糖水等，對潤肺化痰有好處。煲飯時不妨放些鮮百合，也是養肺的簡易方法。

Tenggorokan gatal dan batuk merupakan masalah kesehatan yang sering dialami ketika Musim Gugur tiba. Bagaimana caranya agar kita dapat melindungi paru-paru?

Dengan suhu dingin pada pagi dan malam hari, paru-paru akan lebih mudah kering dan munculnya masalah saluran pernapasan. Mengonsumsi sup berbahan dasar yang dapat memelihara Yin, seperti Bai He, Sha Shen, Yu Zhu, Mai Dong, Jamur Salju, biji Aprikot, Buah Ara, Luo Han Guo dan Pir, yang bermanfaat membersihkan paru-paru dan melembapkan kekeringan. Sup manis seperti Pepaya dan Jamur Salju dengan Susu Aprikot atau Apel, Bai He, dan Kelapa Laut yang sangat baik untuk melembapkan paru-paru dan mengencerkan dahak. Metode lainnya yang mudah melembapkan paru-paru adalah menambahkan Bai He segar ketika memasak nasi.

烹調及調味方面，有何注意之處？

首要避免冷飲凍吃，以免影響脾胃。平日煮食習慣使用的薑、蔥、蒜也不宜太多；調味以清淡為宜，辛辣、燒焗、煎炸的食品可免則免，減低燥熱之影響。

Apa saran memasak dan menambahkan bumbu?

Hindari minuman atau makanan dingin yang dapat mempengaruhi keadaan limpa dan perut. Kurangi jumlah Jahe, Daun Bawang, dan Bawang Putih dari ukuran biasanya. Kurangi jumlah bumbunya dan untuk mengurangi efek panas dan kering, jangan konsumsi makanan pedas, dibakar, dipanggang, atau digoreng.



青橄欖，桔餅

Zaitun hijau, Kumquat diawetkan

青橄欖清熱、利咽、解毒，於菜檔或山草藥店有售；桔餅是經醃製的柑桔，雜貨店有售。兩者混合煲湯，是常見的止咳湯方，大人小孩適合飲用。

Zaitun hijau bagus untuk menghilangkan panas, mengatasi radang tenggorokan dan menetralkan racun. Dapat di beli di toko jualan sayur atau herb. Kumquat diawetkan dapat di beli di toko jualan bahan masakan tradisional. Sup yang mengandung kedua bahan ini sering digunakan untuk menghentikan batuk dan mencairkan dahak. Sesuai di konsumsi oleh dewasa dan kanak-kanak.

止咳化痰，清熱利咽
menghentikan batuk, mencairkan dahak, menghilangkan panas dan menenangkan radang tenggorokan

青橄欖桔餅瘦肉湯

Sup Daging Babi dengan Zaitun Hijau dan Kumquat Diawetkan

1/10
jam menit
烹調時間
waktu memasak

材料 | Bahan

青橄欖 12 粒

桔餅 1 個

瘦肉 8 兩

南北杏 1 湯匙

鹽 1/3 茶匙

12 butir zaitun hijau

1 butir kumquat diawetkan

300 g daging babi tanpa lemak

1 sdm biji aprikot manis dan pahit

1/3 sdt garam

做法 | Cara memasak

1. 瘦肉洗淨，切厚片。
2. 青橄欖洗淨，用刀拍鬆。
3. 桔餅、南北杏洗淨。
4. 湯煲內注入清水 7 碗，放入橄欖、桔餅、南北杏煲滾，下瘦肉煲滾，轉小火煲 1 小時，下鹽調味即可。
1. Cuci bersih daging babi dan iris tebal-tebal.
2. Cuci bersih zaitun hijau dan memarkan dengan pisau.
3. Cuci bersih kumquat diawetkan dan biji aprikot.
4. Taburkan 7 mangkuk air dalam panci sup. Tambah zaitun hijau, kumquat diawetkan dan biji aprikot. Masak hingga mendidih. Tambah daging babi. Masak hingga mendidih. Ganti api kecil dan rebus selama 1 jam. Tambah garam. Siap.



Tulang Iga Babi Kukus
Beri Hawthorn dan Plum Diawetkan

山楂酸梅蒸排骨

開胃健脾，消食
meningkatkan nafsu makan, menguatkan
limpa kecil, mengatasi masalah pencernaan

10
menit

烹調時間

waktu memasak

材料 | Bahan

排骨 8 兩
山楂 8 至 10 片
酸梅 2 粒
蒜肉 2 粒（剁茸）
300 g tulang iga babi
8-10 irisan beri hawthorn (Shan Zha)
2 butir plum diawetkan
2 siung bawang putih kupas kulit
(potong kecil-kecil)

醃料 | Bumbu

黃砂糖 1 茶匙
水 1 湯匙
粟粉 1 茶匙
1 sdt gula caster kuning
1 sdm air
1 sdt tepung jagung

山楂，酸梅

Beri hawthorn (Shan Zha),
Plum diawetkan

山楂化痰健脾、開胃消食，是秋季適合食用的生果；酸梅有滋潤喉嚨發炎、紓緩疼痛，亦有助消化、清腸胃。兩者混合烹調，令餸菜酸甜可口。

Beri hawthorn bagus untuk mencairkan dahak, menguatkan limpa kecil, meningkatkan nafsu makan dan mengatasi masalah pencernaan. Ini adalah buah musim gugur. Plum diawetkan dapat mengatasi sakit tenggorokan, melancarkan fungsi pencernaan dan membersihkan saluran pencernaan. Masakan yang mengandung kedua bahan ini terasa manis asam dan lezat.



時令食材

Bahan musiman



做法 | Cara memasak

1. 山楂洗淨，隔乾水分，備用。
 2. 酸梅去核，剁碎。
 3. 排骨洗淨，放入醃料、酸梅、蒜茸拌勻醃 1 小時，排於碟上，山楂鋪在排骨上。
 4. 煮滾清水半鑊，放入排骨用中火蒸 10 分鐘，直至全熟即可食用。
1. Cuci bersih dan tiriskan irisan beri hawthorn.
 2. Buangkan biji plum diawetkan dan cincangkan daging plum kering.
 3. Cuci bersih tulang iga babi dan campur rata dengan bahan bumbu, plum diawetkan dan bawang putih cincang. Biarkan selama 1 jam. Taruh di piring. Tambah irisan beri hawthorn.
 4. Masak setengah wajan air sampai mendidih. Taruh piring ber tulang iga dalam wajan. Kukus dengan api sedang selama 10 menit sampai matang benar. Sajikan.



時令食材

Bahan musiman



南瓜

Labu kuning

果肉甜厚，潤肺益氣、止咳平喘、補中益氣，而且有解毒、保護胃部、降低血糖的功效，是夏秋常吃的瓜果。

Daging labu kuning tebal dan manis, bagus untuk melembabkan paru-paru, memperkayakan Qi, menghentikan batuk dan menenangkan pernafasan, menguatkan tubuh, menetralkan racun, melindungi sistem pencernaan dan mengontrol gula darah. Buah ini sering di makan pada musim gugur dan panas.

南瓜腐皮粥

Bubur Labu Kuning dan Kulit Tahu

40

menit

烹調時間

Waktu memasak

養胃，清腸，降火，適合全家食用
memelihara perut, membersihkan usus, mengurangi panas badan, sesuai dinikmati keluarga

材料 | Bahan

日本南瓜半斤

腐皮半塊

白米 3/4 量杯

鹽 1/3 茶匙

* 量米用小杯

300 g labu kuning Jepang

1/2 lembar kulit tahu

3/4 cangkir takaran beras putih*

1/3 sdt garam

* Gunakan cangkir takaran beras

做法 | Cara memasak

1. 南瓜去皮、去籽，洗淨，切塊。
2. 白米洗淨，隔去水分。
3. 煲滾清水 6 碗，加入白米煲 10 分鐘，加入南瓜、腐皮煲滾，轉小火煲半小時，灑入鹽調味即成。
1. Buangkan kulit dan biji labu kuning. Cuci bersih daging labu kuning dan potong-potong.
2. Cuci dan tiriskan beras.
3. Masak 6 mangkuk sampai mendidih. Tambah beras dan masak selama 10 menit. Tambah labu kuning dan kulit tahu. Masak sampai mendidih. Ganti api kecil dan rebus selama 1/2 jam. Tambah garam. Siap.





時令食材

Bahan musiman



蠔仔

Tiram kecil

蛋白質及礦物質鋅、鐵豐富，有助促進腦力及體力活動，秋季起肉質飽滿；但不宜進食太多，亦建議兒童適量攝取。

Tiram kecil kaya dengan zat protein dan mineral seperti zinc dan zat besi, bagus untuk mengatasi fungsi otak dan aktifitas tubuh. Pada musim gugur, daging tiram kencang dan lembab. Jangan konsumsi terlalu banyak dan harus aturkan porsi makan bagi kanak-kanak.

補腦補血，強身健體

memelihara otak dan darah, menguatkan tubuh

蠔仔肉碎煮豆腐

Tahu Masak Daging Babi Cincang dan Tiram Kecil

20

menit

烹調時間

waktu memasak

材料 | Bahan

新鮮蠔仔 6 兩	225 g tiram kecil segar
免治豬肉 3 兩	113 g daging babi cincang
板豆腐 1 件	1 keping tahu
薑 2 片	2 irisan jahe
蔥粒 1 湯匙	1 sdm daun bawang potong kecil-kecil
粟粉 2 湯匙	2 sdm tepung jagung

醃料 | Bumbu

生抽半湯匙
粟粉 1 茶匙
水 2 湯匙
1/2 sdm kecap asin
1 sdt tepung jagung
2 sdm air

調味料 | Penyedap

老抽 1 茶匙
胡椒粉少許
1 sdt kecap asin hitam
sedikit merica bubuk

做法 | Cara memasak

1. 蠔仔加入粟粉用手輕輕拌勻，揀出碎蠔殼，用清水洗約 3 次至蠔仔乾淨，放入滾水飛水 1 分鐘，盛起，隔水備用。
2. 免治豬肉加入醃料拌勻。
3. 板豆腐用水略沖，切大粒。
4. 燒熱鑊下油 2 湯匙，下薑片、免治豬肉炒鬆，放入板豆腐、調味料煮 3 分鐘，下蠔仔再煮片刻，灑入蔥粒拌勻，上碟享用。
1. Lumurkan tiram kecil dengan tepung jagung. Buangkan kulit keras pecah kecil-kecil. Cuci bersih tiram kecil. Rendam tiram kecil dalam air panas mendidih selama 1 menit. Angkat dan tiriskan.
2. Campur rata daging babi cincang dengan bahan bumbu.
3. Bilas tahu dengan air dan potong bentuk dadu besar.
4. Panaskan wajan. Tambah 2 sdm minyak. Tambah jahe dan daging babi cincang. Aduk-aduk hingga daging babi berpisah-pisah. Tambah tahu dan bahan penyedap. Masak selama 3 menit. Tambah tiram kecil. Masak sebentar. Tambah daun bawang potong kecil-kecil. Tumis rata. Angkat dan taruh di piring. Sajikan.



楊桃，雪梨乾

Buah belimbing, Pir salju kering

楊桃清熱止渴、化痰止咳、潤肺順氣，對風熱咳嗽及咽喉疼痛有改善作用；雪梨乾潤燥生津、清熱化痰、潤澤皮膚，兩者合用適合秋天煲湯飲用。

Buah belimbing dapat menghilangkan panas, mengurangi rasa haus, mencairkan dahak, menghentikan batuk, memelihara paru-paru dan menenangkan pernafasan, bagus untuk mengatasi batuk jenis angin-panas dan sakit teggorakan. Pir salju kering bagus untuk melembabkan kekeringan, merangsangkan keluaran air liur, menghilangkan panas, mencairkan dahak dan melembabkan kulit. Kombinasi kedua bahan ini sesuai untuk memasak sup yang sehat untuk musim gugur.

清熱化痰，降火潤肺
menghilangkan panas, mencairkan dahak, mengurangi panas dalam tubuh dan memelihara paru-paru

楊桃雪梨乾豬腱湯

Sup Daging Babi dengan Buah Belimbing dan Pir Salju Kering



Waktu memasak

材料 | Bahan

楊桃 2 個

雪梨乾 2 兩

豬腱 8 兩

蜜棗 2 粒

鹽半茶匙

2 buah belimbing

75 g pir salju kering

300 g betis babi

2 butir kurma manis

1/2 sdt garam

做法 | Cara memasak

1. 豬腱洗淨，切大塊，放入滾水中飛水。
2. 楊桃洗淨，切成星狀厚片；雪梨乾、蜜棗洗淨。
3. 湯煲內注入清水 10 杯煲滾，放入豬腱、雪梨乾、楊桃、蜜棗煲滾 10 分鐘，轉小火煲 2 小時，下鹽調味即成。
1. Cuci bersih dan potong betis babi besar-besar. Rendam sebentar betis babi dalam air mendidih.
2. Cuci bersih buah belimbing dan iris tebal-tebal berbentuk bintang. Cuci bersih pir salju kering dan kurma manis.
3. Taburkan 10 mangkuk air dalam panci. Masak sampai mendidih. Masukkan betis babi, pir salju kering, buah belimbing dan kurma manis. Masak sampai mendidih selama 10 menit. Ganti api kecil dan rebus selama 2 jam. Tambah garam. Siap.





時令食材

Bahan musiman



龍躉

Ikan kerapu besar

肉質爽滑、鮮美，低脂肪及含豐富的膠原蛋白，滋補健脾；龍躉皮滋陰，秋冬進食可耐寒。街市有切塊新鮮龍躉肉售賣。

Daging ikan ini lezat dan renyah, rendah lemak dan kaya dengan kolagen. Bisa memelihara dan menguatkan limpa kecil. Kulit kerapu besar mampu memelihara tenaga Yin, membantu tubuh kita menahan cuaca dingin pada musim gugur dan dingin. Daging kerapu besar yang segar dapat dibeli di pasar.

滋補安神、健脾胃
menenangkan pikiran, menguatkan limpa kecil dan perut

金針雲耳蒸龍躉

Ikan Kerapu Besar Kukus dengan Bunga Lily Kering dan Jamur Hitam

20
menit

烹調時間

waktu memasak

材料 | Bahan

新鮮龍躉肉 8 兩

金針、雲耳各半兩

紅椒絲、薑絲、蔥絲各適量

300 g daging ikan kerapu besar

19 g masing-masing bunga lily kering dan jamur hitam Yun Er

sedikit cabe merah, jahe dan daun bawang iris halus panjang

醃料 | Bumbu

胡椒粉少許

粟粉 1 茶匙

sedikit merica bubuk

1 sdt tepung jagung

調味料 | Penyedap

生抽半湯匙

熟油 1 湯匙

1/2 sdm kecap asin

1 sdm minyak matang



做法 | Cara memasak

1. 金針、雲耳用水浸 1 小時，金針去蒂，與雲耳同放入滾水飛水，盛起，過冷河，瀝乾水分。
2. 龍躉肉洗淨，抹乾水分，切厚件，下醃料拌勻。
3. 金針、雲耳鋪在碟上，排上龍躉肉，放入薑絲、紅椒絲，隔水大火蒸 5 分鐘，淋上調味料、最後下蔥絲食用。
1. Rendam bunga lily kering dan jamur hitam dalam air selama 1 jam. Buangkan hujung bunga lily kering, rendam dalam air mendidih bersama jamur hitam. Angkat dan rendam dalam air dingin. Tiriskan.
2. Cuci bersih daging ikan kerapu besar. Lap kering dan iris tebal-tebal. Lumurkan dengan bahan bumbu.
3. Taruh bunga lily kering dan jamur hitam dalam piring. Tambah daging ikan. Taruh jahe dan cabe merah di atas daging ikan. Kukus dengan api besar selama 5 menit. Siram dengan bahan penyedap. Tambah irisan daun bawang. Siap.

Susu Aprikot dengan Pepaya
dan Jamur Saji

杏汁木瓜雪耳

止咳平喘、潤澤肌膚
menghentikan batuk, mengatasi sulit
pernafasan, memelihara kulit wajah

30

menit

烹調時間

waktu memasak

時令食材

Bahan musiman



杏仁

Biji aprikot

平和的杏仁是止咳平喘的常用食材，多用作煲湯及製成甜品，在乾燥的秋季飲用，有預防咳嗽及滋潤肌膚之效。

Biji aprikot dapat membantu menghentikan batuk dan mengatasi kesulitan nafas, sering di gunakan untuk memasak sup dan manisan. Konsumsi secara teratur pada musim gugur yang kering dapat mencegah tentang batuk dan memelihara kulit wajah.

材料 | Bahan

熟木瓜肉半磅
南杏 2 兩
北杏 1 湯匙
雪耳半球
冰糖 2 兩
水 6 杯
煲魚湯袋 1 個

225 g daging pepaya matang
75 g biji aprikot manis
1 sdm biji aprikot pahit
1/2 kutum jamur salju
75 g gula batu
6 cangkir air
1 kantong sup ikan

做法 | Cara memasak

1. 雪耳用水浸 1 小時，摘去蒂，撕成細朵，飛水，過冷河，瀝乾水分。
 2. 南北杏洗淨，放入攪拌機，加入水 2 杯磨成幼滑杏仁漿，傾入煲魚湯袋內隔去杏仁渣，過濾成杏仁漿。
 3. 木瓜肉切細塊；冰糖洗淨。
 4. 煮滾 4 杯水，放入冰糖、雪耳煲滾，下木瓜煲滾，傾入杏仁漿攪勻，用小火慢煮至微滾，再煮 5 分鐘即成。
1. Rendam jamur salju dalam air selama 1 jam. Buangkan tangkai dan sobek-sobek jamur salju. Rendam jamur salju dalam air mendidih sebentar. Angkat dan rendam dalam air dingin. Tiriskan.
 2. Cuci biji aprikot manis dan pahit. Taburkan dalam blender. Tambah 2 cangkir air. Giling hingga halus jadikan susu aprikot. Tuangkan kedalam kantong sup ikan dan saring. Sisihkan susu aprikot.
 3. Potong-potong daging pepaya. Cuci gula batu.
 4. Masak 4 cangkir air sampai mendidih. Tambah gula batu dan jamur salju. Masak hingga mendidih. Tambah pepaya. Masak hingga mendidih. Tambah susu aprikot. Ganti api kecil dan masak sampai mendidih sedikit. Rebus selama 5 menit. Siap.





牛蒡，合掌瓜

Akar burdock, Labu siam

牛蒡可提升肝臟的代謝與解毒功效，而且抗氧能力高，可降低心血管疾病，適合三高人士食用。合掌瓜滋潤解燥、止咳理氣，適合煲湯或炒煮。

Akar burdock dapat meningkatkan metabolisme liver dan menetralkan racun. Kandungan antioksidan dapat mengurangkan risiko penyakit kardiovaskular, sesuai dikonsumsi oleh orang yang menderita darah tinggi, kolesterol tinggi dan kencing manis. Labu siam bagus untuk melembabkan kekeringan, menghentikan batuk dan menenangkan pernafasan. Bisa digunakan untuk memasak sup atau tumisan.

潤燥解濕，降血糖及血脂
melembabkan kekeringan, menghiangkan kebasahan,
mengontrol darah tinggi dan lemak darah

Sup Kacang Hua dan Akar Burdock
dengan Labu Siam dan Kacang Mete



材料 | Bahan

鮮牛蒡半條

合掌瓜 12 兩

甘筍 8 兩

腰果、花豆各 2 兩

蜜棗 2 粒

陳皮 1 角

鹽半茶匙

1/2 batang akar burdock segar

450 g labu siam

300 g wortel

75 g masing-masing kacang mete dan kacang Hua

2 butir kurma manis

1 keping kecil kulit jeruk kering

1/2 sdt garam

做法 | Cara memasak

1. 陳皮、花豆用清水浸 2 小時；陳皮刮淨內瓢、花豆洗淨。
 2. 合掌瓜去皮，開邊去核，洗淨，切大塊。
 3. 牛蒡刮淨皮，洗淨，切斜片；甘筍去皮，洗淨，切塊。
 4. 蜜棗、腰果一同洗淨。
 5. 湯煲內注入清水 12 碗，放下全部材料煲滾 10 分鐘，轉小火煲 2 小時，下鹽調味即可。
1. Rendam kulit jeruk kering dan kacang Hua dalam air selama 2 jam. Mengerok lapisan putih di kulit jeruk kering. Cuci bersih kacang Hua.
 2. Kupas labu siam dan potong jadi dua. Buangkan biji, cuci dan potong besar-besar.
 3. Kupas akar burdock, cuci bersih dan potong serong. Kupas wortel, cuci bersih dan potong-potong.
 4. Cuci bersih kurma manis dan kacang mete.
 5. Taburkan 12 mangkuk air dalam panci sup. Masukkan semua bahan. Masak hingga mendidih selama 10 menit. Ganti api kecil dan rebus selama 2 jam. Tambah garam. Siap.





時令食材

Bahan musiman



海參

Timun laut

高蛋白、低脂肪的食品，補腎，含豐富的微量元素，增強免疫力，是任何人士的補益佳品。若沒時間浸發，可選購市面已浸發的海參。

Timun laut adalah makanan yang berprotein tinggi dan berlemak rendah, bagus untuk menguatkan ginjal. Dengan kandungan zat gizi mikro yang banyak, timun laut dapat meningkatkan fungsi pertahanan tubuh dan memperbaiki kesihatan secara keseluruhan. Untuk menghematkan waktu, silahkan beli timun laut yang sudah direndam hingga terkembang.

Timun Laut Masak Telur Udang dan Udang

蝦籽蝦仁煮海參

補腎，適合三高人士食用
menguatkan ginjal, mengatasi keluhan darah tinggi, kolesterol dan kencing manis

20

menit

烹調時間

waktu memasak

材料 | Bahan

已浸發海參 8 兩

蝦仁 4 兩

蝦籽 1 茶匙

金華火腿 3 片

蔥段適量

薑 4 片

紹酒半湯匙

300 g timun laut yang sudah di rendam hingga terkembang

150 g daging udang dikupas kulit

1 sdt telur udang

3 irisan ham Jinhua

beberapa potongan daun bawang

4 irisan jahe

1/2 sdm arak Shaoxing

醃料 | Bumbu

胡椒粉少量

粟粉 1/3 茶匙

sedikit merica bubuk

1/3 sdt tepung jagung

調味料 | Penyedap

蠔油半湯匙

黃砂糖半茶匙

水 3/4 杯

1/2 sdm saus tiram

1/2 sdt gula caster kuning

3/4 cangkir air

獻汁（調勻） | Pengental (aduk rata)

粟粉 1 茶匙

1 sdt tepung jagung

水 2 湯匙

2 sdm air

做法 | Cara memasak

1. 海參洗淨腸臟，切塊。
 2. 煮滾清水半鑊，放入薑 2 片、蔥 2 條及海參飛水 2 分鐘，盛起海參，過冷河，瀝乾水分。
 3. 蝦仁洗淨，抹乾水分，下醃料拌勻。
 4. 燒熱鑊下油 2 湯匙，下薑片爆香，加入蝦仁炒片刻，盛起備用。
 5. 原鑊下油 1 湯匙，放下海參，澆酒炒勻，下調味料加蓋煮 5 分鐘，加入蝦仁、金華火腿煮片刻，下獻汁、蔥段拌勻煮滾，上碟，最後灑上蝦籽享用。
-
1. Cuci bersih timun laut. Potong-potong.
 2. Masak setengah panci air hingga mendidih. Tambah 2 irisan jahe, 2 potongan daun bawang dan timun laut. Masak selama 2 menit. Angkat timun laut dan rendam dalam air dingin. Tiriskan.
 3. Cuci bersih daging udang. Lap kering dan campur rata dengan bahan bumbu.
 4. Panaskan wajan. Tambah 2 sdm minyak. Tumis jahe hingga wangi. Tambah udang dan tumis sebentar. Angkat.
 5. Tambah 1 sdm minyak dalam wajan yang sama. Tambah timun laut. Percikkan dengan arak dan tumis rata. Tambah bahan penyedap. Tutup wajan dan masak selama 5 menit. Tambah udang dan ham Jinhua. Masak sebentar. Tambah pengental dan daun bawang. Aduk rata dan masak hingga mendidih. Taruh di piring. Tambah telur udang. Sajikan.

時令食材

Bahan musiman



西洋菜

Selada air

有清燥熱、潤肺、化痰止咳的功效，常用於煲老火湯。選幼嫩的西洋菜可做成餃子，適合天氣乾燥時作為主食。

Selada air bagus untuk menghilangkan kekeringan dan panas, melembabkan paru-paru, mencairkan dahak dan menghentikan batuk. Bahan ini sering digunakan untuk memasak sup rebus. Selada air yang muda bisa digunakan untuk membuat pangsit, sebagai hidangan utama pada musim kering.

清熱、解燥、潤肺
menghilangkan panas dan kekeringan,
melembabkan paru-paru

西洋菜豬肉餃子

Pangsit Selada Air dan Daging Babi

30

menit

烹調時間
waktu memasak





材料 | Bahan

西洋菜半斤
免治豬肉半斤
圓形餃子皮半斤
300 g selada air
300 g daging babi cincang
300 g kulit pangsit bulatan

調味料 | Penyedap

生抽半湯匙
胡椒粉少許
雞蛋 1 個
粟粉 1 湯匙
1/2 sdm kecap asin
sedikit merica bubuk
1 butir telur
1 sdm tepung jagung

蘸汁 | Celupan

鎮江醋 1 湯匙
生抽 1 茶匙
麻油 2 茶匙
1 sdm cuka Zhenjiang
1 sdt kecap asin
2 sdt minyak wijen

做法 | Cara memasak

1. 西洋菜洗淨，放入滾水略灼，過冷河，擠乾水分，切粒，再次擠乾水分，備用。
2. 免治豬肉、調味料、雞蛋攪拌均勻，加入西洋菜碎拌勻成餡料。
3. 每塊餃子皮中間放入 1 湯匙餡料，於餃子皮內側塗抹少許水，按實即可。
4. 煮滾清水半鍋，放入餃子用中火煮 8 分鐘，上碟，伴蘸汁食用。
1. Cuci bersih dan rendam sebentar selada air dalam air mendidih. Angkat dan rendam dalam air dingin. Peras kering dan potong kecil-kecil. Peras kering lagi.
2. Campur rata daging babi cincang, bahan penyedap dan telur. Tambah selada air. Aduk rata jadikan isi pangsit.
3. Taruh 1 sdm isi di bagian tengah setiap lembar kulit pangsit. Basahkan pinggir dengan sedikit air. Tekan dan rapatkan kulit pangsit.
4. Masak setengah panci air hingga mendidih. Masukkan pangsit dan masak dengan api sedang selama 8 menit. Angkat pangsit dan taruh di piring. Sajikan bersama celupan.

Masakan Sehat untuk Musim Gugur dan Dingin

秋冬食補家常菜

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
二〇一八年十月第一次印刷 First print in October 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.

ISBN978-962-14-6727-0

暢銷
熱賣中

新出版



秋冬食補家常菜

Masakan Sehat untuk Musim Gugur dan Dingin

秋燥令喉嚨乾潤，哪些食療可舒緩不適？

冬季手脚冰寒，家傭如何炮製驅寒強身的保健菜？

秋冬兩季，是身體休養生息之時，滋潤、健體，為身體打好強健的根基。烹飪專家 Feliz Chan 依香港氣候特點設計 38 款秋冬食療，讓家傭瞭解秋冬補身要點，為全家人輕鬆鬆祛寒暖身、補益脾胃、清肺潤燥，增強抗病能力。

Apa saja terapi makanan yang dapat membantu meredakan tenggorokan tidak nyaman dan batuk kering?

Bagaimana cara Asisten Rumah Tangga dapat mempersiapkan hidangan yang sehat untuk mengatasi masalah tangan dan kaki dingin selama Musim Dingin?

Musim Gugur dan Musim Dingin adalah musim yang tepat bagi tubuh kita untuk beristirahat dan memulihkan diri, untuk menyehatkan, mengatur dan memperkuat inti tubuh. Berdasarkan karakteristik iklim yang unik di Hong Kong, Pakar Kuliner Feliz Chan telah menyusun 38 resep dengan manfaat terapeutik untuk Musim Gugur dan Musim Dingin. Resep-resep ini akan bermanfaat menghilangkan rasa dingin, menghangatkan tubuh, memelihara limpa dan perut, membersihkan paru-paru dan melembabkan kekeringan. Asisten Rumah Tangga Anda pun akan mendapat pengetahuan tentang langkah dan diet terbaik, untuk meningkatkan kekebalan tubuh anggota keluarga Anda.



超閱網
SuperBookCity.com

ISBN 978-962-14-6727-0



9 789621 467270



聯合出版集團

HKS45.00

Published in Hong Kong

