

# 廚房小偏方 TIPS MEMASAK

## 選購要領

1. 買雞時以買整隻雞最划算，因為雞的各個部位均可有不同的用途，而且整隻雞的售價也比單買便宜許多。

MEMBELI AMAY PEREKOR LEBIH MURAH, KARENA SEMUA AYAM BISA DIGUNAKAN, DAN BELI SEEKOR LEBIH MURAH DARI PADA BELI SEBAGIAN.

2. 選用菇類，以新鮮、潔淨、完整的為佳。

CARA MEMILIH JAMUR YG BAIK, ADALAH YG SEGAR, BERSIH, DAN BENTUKNYA TETAP DAN BAGUS.

3. 選用四季豆時，最粗不宜超過原子筆，否則吃起來會太老。

CARA MEMILIH BUNCIS, BENTUKNYA JANGAN LEBIH KASAR DARI PADA BOLPEN, AGAR TIDAK TERLALU TUA.

4. 新鮮的肝臟呈淺紅色，表皮光滑不皺且有光澤，摸起來不會感覺溼潤又有韌性。

HATI YG SEGAR WARNANYA MERAH, TIDAK BERKERUT DAN MENGILAT, DANKALAU DIPEGANG TERASA LEGIT/EMPUK.

5. 挑選魚類時，魚眼要明亮，魚鰓呈鮮紅色者為佳。

MEMILIH IKAN YG SEGAR, MATANYA BENING, DAN INSANGNYA BERWARNA MERAH.

6. 選購小白菜時，以新鮮翠綠為佳。如果因為放置太久而呈現乾枯現象，可浸泡在水中，這樣小白菜便會再度呈現翠綠。

MEMILIH SAYUR SAWI, HARUS SEGAR DAN BERWARNA HIJAU, KALAU SIMPAN TERLALU LAMA AKAN LAYU, RENDAMLAH DIAIR DULU AGAR SEGAR, KALAU INGIN DIMASAK.

7. 雞肉在選購時，要注意有無瘀血。

KALAU BELI DAGING AYAM. PILIH DAGINGNYA YG TIDAK MEMAR.

8. 一般而言，蟹肉以秋季最為肥美好吃。

MENURUT PENGALANAM, DIMUSIM GUGUR KEPITING DAGINGNYA LEBIH BANYAK/TEBAL DAN ENAK.

9. 選用苦瓜時，要挑選果面瘤狀粒大，而且突起分明者。

CARA MEMILIH PARE, HARUS PILIH KULITNYA YG BERGERIGI BESAR DAN MENONJOL.

10. 挑選蝦類時，以蝦殼明亮、肉質飽滿為佳。

CARA MEMILIH UDANG, HARUS YG KULITNYA MENGILAT DAN DAGINGNYA TEBAL.

11. 選用小黃瓜時，要挑瓜身直挺頭尾略大於中段者。

CARA MEMILIH EIMUN, HARUS BENTUKNYA LURUS, BAGIAN ATAS DAN BAWAHNYA YG LEBIH BESAR.

12. 買豬腳時最好購買前腳，因為前腳比較有肉。

KALAU BELI KAKI BABI, LEBIH BAIK BELI KAKI BAGIAN DEPAN, SEBAB KAKI DEPAN DAGINGNYA LEBIH BANYAK.

13. 選用冬瓜宜選用肉質層厚者為佳。

BELI BL ONCENG HARUS PILIH DAGINGNYA YG TEBAL.

14. 選購韭黃時要挑選肥胖而且較長的，細細短短的為不佳。

CARA MEMILIH CIU HUANG HARUS PILIH YG LEBAR DAN PAN JANG, JANGAN PILIH YG KURUS DAN PENDEK.

15. 選購花菜時要挑選梗子中還呈微綠的，因為那樣表示花菜還很鮮嫩，自然煮後較為可口。

CARA MEMILIH BROKOLI HARUS PILIH TANGKAINYA YG ADA SEDIKIT HIJAU, RASANYA JUGA LEBIH ENAK.

16. 選購蕃茄時，盡量挑選紅中帶綠者為佳。

CARA MEMILIH TOMAT, PILIHLAH WARNA MERAH DAN HIJAUNYA YG MERATA.

17. 買菜時最好買沒有沾過水的，這樣的菜比較經的起久放。

WAKTU BELI SAYURAN PILIHLAH YG KERING AGAR LEBIH AWET LAMA UNTUK DISIMPAN.

18. 購買香菇時，要挑選肉厚而且是圓形的為最佳。

CARA MEMILIH JAMUR HARUS PILIH YG BENTUKYA BUNDAR DAN DAGINGNYA TEBAL.

19. 臘肉要帶一點肥肉才會好吃，所以不論切片或切絲，都要帶一點肥。

LAKZOU YG MENGANDUNG SEDIKIT MINYAK RASANYA LEBIH ENAK, CARA MENGIRISNYA HARUS MENGANDUNG SEDIKIT LEMAK.

20. 買蝦仁時如果蝦肉不硬則不新鮮。清洗時用太白粉和鹽來洗，則可將蝦仁輕鬆洗淨。

CARA MEMILIH UDANG HARUS PILIH DAGINGNYA YG AGAK KERAS. CARA MEMBERSIHKAN UDANG BOLEH DICAMPUR SEDIKIT SAGU DAN GARAM.

21. 買現成魷魚時，以挑選顏色較深者為佳。

CARA MEMILIH SOTONG, HARUS PILIH YG WARNANYA AGAK TUA.

22. 蘿蔔宜在冬天食用。因為冬天的蘿蔔又細又甜，而夏天的蘿蔔味道則會較為辛辣。

LOBAK LEBIH COCOK UNTUK DIMAKAN PADA MUSIM DINGIN, SEBAB PADA MUSIM DINGIN L OBAK LEBIH MANIS DAN HALUS, DAN PADA MUSIM PANAS RASANYA LEBIH PEDAS.

23. 選購蓮藕時，藕節間的距離愈短愈好。

CARA MEMILIH LIEN OU HARUS PILIH JARAK POTONGNYA SEMAKIN PENDEK MAKIN BAIK.

## 烹飪須知

24. 整隻雞焗煮時，若將筷子插入雞身而不見血水冒出，那就表示雞已經熟了。

WAKTU MASAK AYAM, JIKA INGIN TAHU SUKAH MATANG ATAU BELUM, AYAMNYA DITUSUK PAKAI SUMPIT KALAU TIDAK KELUAR DARAH, BERARTI AYAM SUDAH MATANG. .

25. 如果怕蔥、薑、蒜的味道太過辛辣，可將之切成細絲後泡在水中，這樣不但可以將辛辣味減輕，也可使蔥、薑、蒜的顏色保持新鮮有光澤。

KALAU SEDANG MENGIRIS DANU BAWANG, JAHE, BAWANG PUTIH MATA TERASAH PEDIH, BOLEH DIIRIS MEMANJANG LALU DIRENDAM DI AIR, AGAR RASA PEDIHNYA KURANG, DAN BISA MENJAGA KESEGARANNYA.

26. 醃肉時不宜花太多時間，除非特殊的狀況，原則上以烹調前半小時醃肉為宜，因為如果超過半小時，很容易將食物原有的美味失去。

JANGAN TERLALU LAMA MERENDAN DAGING YANG SUDAH DIBUMBUI KECUALI DIKEADAAN YG SEPCIAL, WAKTU MERENDAMNYA YG PALING BAIK KIRA-KIRA 1/2 JAM, AGAR TIDAK HILANG RASA DAGINGNYA.

27. 將雞腿垂直的放入熱油炸，炸出的雞腿表層會非常酥脆，但雞腿肉卻會鮮辣無比。

WAKTU MENGGORENG PAHA AYAM DI KUALI MELETAKANNYA SEBAIKNYA DIDIRIKAN/DITEGAKKAN, AGAR KULITNYA GARING DAN DAGINGNYA TETAP EMPUK.

28. 炸排骨時要現醃現炸才會好吃。

WAKTU MENGGORENG PAIKUT HARUS LANGSUNG DIRENDAM DGN BUMBU LALU LANGSUNG DIGORENG SUPAYA LEBIH ENAK.

29. 調麵糊時盡量少加水，這樣炸出來的食物才會鬆脆好吃。

WAKTU MEMBUAT AIR TEPUNG, AIRNYA JANGAN TERLALU BANYAK, AGAR BAH ANYG DIGORENG LEBIH GARING.

30. 醃肉時加蛋會使肉變的比較嫩。

KALAU MERENDAM DAGING DENGAN BUMBU DITAMBAH TELUR, RASA DAGINGNYA AKAN LEBIH EMPUK.

31. 調味品中的嫩精就是小蘇打粉，嫩精會破壞肉的組織，因此肉吃起來會比較嫩，但不宜加太多，以免影響吃起來的口感。

BUMBU MASAK YG BERNAMA NENCING/SODA, BILA DICAMPUR DENGAN DAGING RASANYA EMPUK, APABILA PEMAKAIANNYA TERLALU BANYAK, AKAN MENGURANGI RASA DAGINGNYA.

32. 炒牛肉時可加一點糖，這樣可把牛肉中的甜味引出來。

WAKTU MENUMIS DAGING SAPI DITAMBAH SEDIKIT GULA, AGAR RASA MANIS DAGING SAPI LEBIH ENAK.

33. 炒豬肉片時，要選用肥肉較少的部位。但是燉煮時，則要挑選有肥肉的部位。

DAGING BABI YG UNTUK DITUMIS, PILIHLA BAGIAN DAGING YG MENGANDUNG SEDIKIT MINYAK. TETAPI YG UNTUK DIREBUS, HARUS PILIH BAGIAN DAGING YG MENGANDUNG BANYAK MINYAK/LEMAK.

34. 讓貝類吐砂時可加入少許鹽巴，這樣可使吐砂吐的更完全。

WAKTU MERENDAM KERANG HARUS TAMBAH SEDIKIT GARAM SUPAYA PASIR DIDALAM KERANG LEBIH CEPAT KELUAR.

35. 處理干貝時，先用熱水浸泡一小時然後再蒸，如此干貝的鮮味會盡出。

SEMAMUK KERANG/KANPEI HARUS DIRENDAM DENGAN AIR PANAS BARU DIKUKUS, SUPAYA RASANYA LEBIH ENAK.

36. 油熱而且大火快炒，就可保持青菜的原色及美味。

KALAU MENUMIS SAYUR, MINYAKNYA HARUS PANAS, DENGAN API BESAR DAN TUMIS DGN CEPAT, SUPAYA WARNA DAN RASANYA LEBIH ENAK.

37. 烹調海鮮用的高湯，可用魚頭或魚骨來熬煮。

KUAH UNTUK MASAK SEAFOOD/MASAKAN LAUT, BISA DIBUAT DARI REBUSAN KEPALA/TULANG IKAN.

38. 若以青菜煮湯，必須等到湯煮沸後再放入青菜，這樣才能保有食物的青綠及養份。

WAKTU MASAK SAYURAN KUAH, TUNGGU SAMPAI AIRNYA MENDIDIH BARU MASUKKAN SAYUR, UNTUK MENJAGA WARNA DAN VITAMINNYA TETAP UTUH.

39. 要品嚐到食物的原味，就不要放太多的調味料，此時清蒸最好。

WAKTU MAU MENCICIPI MASAKAN, JANGAN TERLALU BANYAK MEMBERI BUMBU, DAN SEBAIKNYA DI KUKUS.

40. 如果要湯色澄清，可放些蛋白，最後將蛋白撈起即可。

KALAU INGIN MASAK KUAH BENING, MASUKKAN PUTIH TELUR, KALAU SUDAH MATANG, TELUR PUTIHNYA HARUS DIBUANG.

41. 臘肉買回來後放入水中煮一、二十分鐘，便可去除相當的鹹味，而且肉也不會那麼硬。

WAKTU MEMASAK LAKZOU HARUS DIREBUS SELAMA 20MENIT, AGAR TIDAK TERLALU ASIN DAN DAGINGNYA TIDAK TERLALU KERAS.

42. 烹調臘肉時，肉與配菜的比例為 1：2。

WAKTU MASAK LAKZOU, PERBANDINGAN DAGING DAN SAYUR 1 : 2.

43. 煮燻肉時若放些麥芽糖，肉的顏色會發亮。

WAKTU MASAK PAHA BABI/KHUNGZOU, KALAU DITAMBAH SEDIKIT MAIYATHANG, AKAN MEMBUAT WARNA DAGING LEBIH BAGUS DAN MENGKILAT.



44. 所有紅燒的食材若先炸一下，會使紅燒食材更好吃。

MASAKAN HUNG SAU, JIKALAU BAHANNYA DIGORENG DULU BARU DI HUNG SAU AKAN LEBIH ENAK.

45. 煮牛肉湯時放些紅、白蘿蔔，這樣可沖淡牛肉的腥味。

WAKTU MASAK KUAH SAPI BILA CAMPURKAN WORTEL DANLOBAK, AKAN MENGHILANGKAN BAU AMIS DAGING SAPI.

46. 雞胸肉本身略帶鹹味，因此不要放太多鹽。

DAGING DADA AYAM RASANYA AGAK SAIN, WAKTU MASAK JANGAN PAKAI TERLALU BANYAK GARAM.

47. 高湯不用放味精一樣鮮美。

KUAH TULANG JANGAN PAKAI MICIN LAGI KARENA SUDAH LEZAT.

48. 要將豬肝炒得嫩，不要切的太大塊。

WAKTU MENUMIS PAN KREAS BABI SUPAYA ENAK, PANKREASNYA JANGAN DIIRIS TERLALU BESAR/TEBAL.

49. 炒豬肝時放些醋，這樣可使豬肝不要那麼膩口。

WAKTU TUMIS PAN KRERAS BABI HARUS PAKAI SEDIKIT CUKA, AGAR TIDAK MERASA ENEK.

50. 炒蛋時要用大火，蛋才會嫩。而且蛋打勻後，鹽等要炒前才放。

MENUMIS TELUR HARUS PAKAI API YG BESAR, AGAR LEBIH ENAK TELOR SESUDAH DI KOCOK, TUNGGU MAU MASAK BARU DIBERI GARAM.

51. 菜脯蛋因為菜脯本身有鹹味，所以不須要放鹽。

MENUMIS TELOR ZAIPU, KARENA SUDAH ASIN, TIDAK PERLU DIBERI GARAM LAGI.

52. 蒸蛋時一要用滾水，蒸出來的蛋才會嫩。

WAKTU MENGUKUS TELUR, HARUS MENUNGGU AIRNYA MENDIDIH BARU DIKUKUS, AGAR RASA TELOR LEBIH ENAK.

53. 若不將魚鰓去除乾淨，煮出來的魚會有一股很濃的腥味。

INSANGNYA IKAN HARUS DIBERSIHKAN/DIBUANG, AGARIKAN TIDAK AMIS RASANYA.

54. 蔬菜在炒前可先泡水，這樣會增加蔬菜的脆度。

SAYURAN SEBELUN DIMASAK BOLEH DIRENDAM AIR, AGAR RASANYA LEBIH RENYAH.

55. 雞肉煮後會因出水而變小，故炒雞丁時要切大一點。

DAGING AYAM SETELAH DIMASAK AKAN MENCIUT, OLEH KARENA ITU WAKTU MENGIRIS HARUS AGAK BESAR.

56. 滑蛋是指半生熟的蛋，所以必須大火快炒。

HUATAN ARTINYA TELOR YG SETENGAH MATENG, WAKTU MASAK HARUS PAKAI API YG BESAR DAN DITUMIS DENGAN CEPAT.

57. 炒飯時要用較乾或硬的冷飯炒，這樣炒出來的飯才會好吃。

NASI GORENG HARUS DIBUAT DARI NASI YG AGAK KERING/KERAS, RASANYA AKAN LEBIH ENAK.

58. 炒米粉前先用熱水浸泡，但不宜過久以免米粉太爛。

BIHUN SEBELUM DIGORENG HARUS DIRENDAM DENGAN AIR PANAS, TETAPI JANGAN TERLALU LAMA AGAR TIDAK TERLALU LEMBEK.

59. 勾芡時宜慢慢加入材料中，否則容易不均勻。

WAKTU MENAMBAHKAN AIR SAGU, HARUS PELAN2 DAN SAMBIL DIADUK AGAR MERATA KEKENTALANNYA.

60. 勾芡時間若太久反而不可口。

MENAMBAH AIR SAGU JANGAN TERLALU LAMA, AGAR RASANYA ENAK.

61. 茄子切好後若沒有泡在鹽水中，很容易變成褐色。

TERONG SESUDAH DIIRIS HARUS DIRENDAM DI AIR GARAM, AGAR WARNANYA TIDAK MENJADI HITAM.

62. 煎任何食材時最忌一直不停翻面，這樣不但影響美觀，也會破壞美味。

WAKTU MENGGORENG BAHAN APA SAJA, JANGAN DI BALIK TERUS MENERUS AGAR WARNA DAN RASANYA LEBIH ENAK.

63. 炒麵時油一定要放足，否則容易炒焦。

WAKTU MENG GORENG MIE MINYAKNYA HARUS AGAK BANYAK AGAR TIDAK GOSONG.

64. 煮麵時一定要煮熟而不是泡熟，否則非常難吃。

MASAK MIE HARUS SAMPAI MATANG, KALAU TIDAK MATANG PASTI NGG AK ENAK.

65. 炒大白菜時要立刻放鹽，這樣可增加菜的甜味。

WAKTU TUMIS SAWI PUTIH HARUS CEPAT DITAMBAH GARAM, AGAR RASA SAWI PUTIH LEBIH MANIS.

66. 蒸食材時若發現水不夠要加熱水，這樣溫度才不會下降，而且也不要一直掀蓋。

WAKTU MENGUKUS MAKANAN KALAU RASA AIRNYA KURANG, HARUS DI TAMBAH AIR PANAS, DAN TUTUP WAJAN JANGAN SERING DIBUKA.

67. 蒸魚時要用大火，時間也不宜過長，這樣魚的鮮味才不會流失。

WAKTU MENGUKUS IKAN HARUS PAKAI APIYG BESAR, DAN JANGAN DI KUKUS TERLALU LAMA.

68. 豆腐放入水中浸泡一會，會更顯滑嫩。

TAHU SEBEL UM DI MASAK, DI RENDAM DIAIR DAH ULU RASANYA AKAN LEBIH ENAK.

69. 海參買回來後要立刻去除內臟，否則會有惡臭。

HAISEN/LINTAH LAUT DALAMNYA HARUS DIBUANG, AGAR TIDAK BAU AMIS.

70. 炒蛤蜊時若用醬油膏，一方面顏色較深沉好看，而且炒好後沒有那麼多水份，口感自然也會比較好。

TUMIS KERANG HARUS PAKAI KECAP KENTAL/CIANG YU KAU, AGAR WARNA DAN RASANYA LEBIH ENAK.

71. 蔬菜不宜切的過長，因為所有蔬菜均有纖維，纖維過長自然吃起來會感覺不好。

MENGIRIS SAYUR JANGAN TERLALU PANJANG, SEBAB SAYURAN ADA URATNYA, KALAU TERLALU PANJANG TIDAK ENAK DIMAKAN.

72. 炒豆苗時可將鹽與味精直接放在豆苗上一起炒，然後以大火快炒，這樣便可避免將豆苗炒的太老。

WAKTU MENUMIS TOU MIAU HARUS BERSAMA MEMASUKKAN GARAM DAN MICIN SUPAYA TIDAK ALOT.

73. 花菜由於比較硬，可先汆燙後再烹調。

BROKOLI KARENA AGAK KERAS, BOLEH DIREBUS SEBENTAR BARU DITUMIS.

74. 煮筍時加蓋可使苦味較淡。

MASAK REBUNG LEBIH BAIK DITUTUP KUALINYA, AGAR TIDAK PAHIT.

75. 炒菜時若發現太辣了不好入口，此時可加些檸檬或醋，多少可抵消些辣味。

MASAK SAYUR KALAU RASANYA TERLALU PEDAS, TAMBAH SEDIKIT AIR LEMON/CUKA AGAR RASANYA TIDAK TERLALU PEDAS.

76. 蒜頭以刀背去拍，味道會較為辛辣也較好吃。

BAWANG PUTIH DI HANCURKAN DENGAN CARA DIPUKUL HANCUR, RASANYA LEBIH PEDAS DAN ENAK.

77. 若嫌老薑太老，可將老薑事先泡在水中，使用前再切絲成片，效果便與嫩薑差不多。

JAHE YG TERLALU TUA, KALAU DIRENDAM DIAIR SEBENTAR BARUH DIIRIS AKAN MENGURANGI KEAL OTANNYA.

78. 豆腐如果沒有馬上烹煮，最好能泡在水中。

TAHU SEBELUM DIMASAK, LEBIH BAIK DIRENDAM AIR.

79. 熬煮稀飯時放些魚露別具風味。

MASAK BUBUR BILA TETESKAN BEBERAPA TETES ILU, RASANYA LEBIH ENAK.

80. 鴨掌若非涼拌則不要冷吃，否則會有腥味。

KAKI BEBEK KALAU BUKAN UNTUK DIMAKAN CARA LALAP/LIANG PAN, JANGAN MAKAN YG DINGIN, AGAR TIDAK AMIS.

81. 田雞使用前若先用醬油醃一下，然後再放入鍋中去炸，這樣田雞肉便會呈現漂亮的金黃色，而不會白白的。

KODOK DI RENDAM PAKAI KECAP BARU DIGORENG AGAR WARNA DAN RASANYA LEBIH ENAK.

82. 土雞適合燉湯、進補或白切。

AYAM KAMPUNG LEBIH COCOK UNTUK DI MASAK KUAH ATAU DIREBUS.

83. 豬肚買回時，可用麵粉、鹽和醋來揉洗掉豬肚內腹中的那層黏液，如果黏液沒有去除乾淨，會有惡臭產生。

CARA MEMBERSIHKAN LAMBUNG BABI, BOLEH DI GOSOK PAKAI SAGU, GARAM DAN CUKA SAMPAI LENDIRNYA HILANG, AGAR TIDAK BAU AMIS.

84. 做蛋皮時可加些太白粉水，這樣可使蛋皮做起來又薄又不容易破。

KALAU INGIN GORENG TELOR YG TIPIS, BOLEH DITAMBAH SEDIKIT AIR SAGU, AGAR TIDAK MUDAH ROBEK.

85. 草蝦要挑泥腸，但是沙蝦則不必。

UDANG PACET HARUS BERSIHKAN USUSNYA, KALAU UDANG BIASA TIDAK USAH.

86. 蒸魚時若魚眼已經突起呈白球狀，就表示魚已經蒸熟了。

WAKTU MENGUKUS IKAN KALAU MATANYA SUDAH MENONJOL DAN BERWARNA PUTIH, BERARTI IKAN TELAH MATENG.

87. 鰻魚的肉細且無小刺，非常適合全家食用。

ZHANGI/IKAN TOMBRO TULANGNYA TAK BEGITU BANYAK, LEBIH COCOK UNTUK SEKELUARGA.

88. 鴨血一定要泡在水中，否則會變硬幾乎不能吃，所以就連冷藏時，都必須將之泡水才行。

DARAH BEBEK HAURS DIRENDAM DI AIR SUPAYA TIDAK MENJADI KERAS.

89. 炒魷魚時味道要重，因為魷魚本身沒有味道，如果味道不夠重，這道菜吃起來就淡而無味了。

WAKTU MENUMIS SOTONG HARUS MENAMBAH BUMBU YG BANYAK, AGAR RASANYA LEBIH LEZAT.

90. 煮海參時要最後才放，否則海參一遇到熱油很容易化掉。

MASAK HAISEN/LINTAH LAUT, HARUS TERAHIR DIMASUKKANNYA AGAR HAISENNYA TIDAK MENCIUT.

91. 海蜇皮須放在水中浸泡，才可將海蜇皮中的鹽份及澀味去除掉，這樣涼拌時的口感才會好。

HAI CE PHI HARUS DI RENDAM DI AIR, AGAR MENGHILANGKAN GARAMNYA, DI BIKIN SAYUR LALAP AGAR ENAK RASANYA.

92. 清水蒸干貝即可，不須要用酒去蒸。

KUKUS KANPEI/SEMAMACAM KERANG CUKUP PAKAI AIR SAJA, TIDAK USAH PAKAI ARAK.

93. 蒸好的干貝用塑膠袋包好後冷藏，一、兩個星期都不會變壞。

KANPEI YG TELAH DI KUKUS DI BUNGKUS KANTONG PLASTIC DAN DI SIMPAN DI KULKAS, 1-2MINGGU PUN TAKKAN RUSAK.

94. 涼拌時若放太多麻油，會將食物的原味蓋住。

WAKTU MEMBUAT SAYUR LALAPAN JANGAN PAKAI TERLALU BANYAK MINYAK WIJEN, HINGGA RASA SAYUR HILANG. .

95. 烹調魚時加些豆腐，不但可增加份量，而且豆腐也入味十分好吃。

MASAK IKAN KALAU DI TAMBAH TAHU, BAHANNYA AKAN KELIHATAN LEBIH BANYAK, DAN RASANYA JUGA AKAN LEBIH BEAK.



96. 蒸魚時加些濕豆豉，魚的味道會特別的好。

WAKTU MENGUKUS IKAN TAMBAH SEDIKIT TOUCO/KACANG KEDELE HITAM, RASA IKAN AKAN LEBIH ENAK.

97. 豆豉炒菜時，放些薑蒜及辣椒，吃起來會特別的香。

WAKTU TOUCO DITUMIS SAYUR, DI TAMBAH SEDIKIT JAHE, BAWANG PUTIH DAN CABE, RASANYA AKAN LEBIH LEZAT.

98. 香菇的蒂頭用來煮湯，可使湯更加的鮮美好喝。

TANGKAI JAMUR DI MASAK KUAH, RASANYA AKAN LEBIH ENAK.

99. 炸豆腐時一定要用大火，待表皮呈金黃時即可起鍋。

WAKTU GORENG TAHU HARUS PAKAI API YG BESAR, TUNGGU LUARNYA KUNING BARU DI ANGKAT.

100. 花枝先切劃成格子狀，不但美觀且又容易入味。

CUMI HARUS DI IRIS KOTAK2, SUPAYA BAGUS DAN BUMBUNYA MENYERAP.

101. 捲春捲時要盡量捲成圓筒狀，因為這樣不但美觀，而且吃起來口感也會較佳。

WAKTU MENGGULUNG LUMPIAH HARUS BERBENTUK BULAT PANJANG SUPAYA KELIHATAN BAGUS DAN ENAK DIMAKAN.

102. 攪拌絞肉時要同一個方向攪拌，且一直攪到有黏性為止。

BLENDER DAGING HARUS SATU ARAH DAN SAMPAI DAGINGNYA AGAR LENGKET BARU JADI.

## 生活常識

103. 放置炸的食物之食器務必擦乾沒有水份，不妨鋪一張餐巾紙，一方面吸油又可確保炸物香酥可口。

TEMPAT UNTUK MELETAKKAN BAHAN YG SUDAH DIGORENG, DILAPISI KERTAS ATAU TISSUE, AGAR BISA MENYERAP MINYAK, SUPAYA RASANYA LEBIH GARING DAN LEZAT.

104. 切牛肉時一定要直肉橫切，這樣可把牛肉中的筋切斷。

KALAU MENGIRIS DAGING SAPI, HARUS BERLAWANAN ARAH DENGAN URAT DAGINGNYA.

105. 香菜有健胃去痰的功效。

SAYUR WANGI/SIANG JAI BISA MENCEGAH SAKIT MAAG DAN MENGURANGI DAHAK.

106. 冰箱不宜常開，否則冷度容易流失。

KULKAS JANGAN TERLALU SERING/LAMA DIBUKA, UNTUK MENJAGA KEDINGINANNYA.

107. 蠔油是從牡蠣脂肪中提煉出來的。

HAUYU/SAOS TIREM DIBUAT DARI SEMACAM KERANG.

108. 冷凍並無法殺死細菌，只能中止細菌繁殖。

FREESHER TIDAK BISA MEMUSNAHKAN KUMAN HANYA UNTUK MENCEGAH MENAMBAHNYA KUMAN.

109. 使用鐵製的炒鍋，須先加熱後再放油。

CARA PAKAI WAJAN BESI HARUS TUNGGU WAJANNYA TELAH PANAS, BARU MASUKKAN MINYAK.

110. 煮番茄炒蛋時要將番茄的皮去除，這樣吃起來口感較佳。

MASAK TOMAT TUMIS TELOR/FAN ZIE ZAUTAN, KULIT TOMATNYA LEBIH BAIK DIKUPAS, RASANYA LEBIH ENAK.

111. 將番茄放置於滾水中幾分鐘後，便可將番茄皮輕鬆去除。

LETAKKAN TOMAT DI AIR PANAS BEBERAPA MENIT, AGAR MUDAH MENGUPAS KULITNYA.

112. 切完辣椒如果感覺手指疼痛可用醋來洗手，這樣多少可減除一些辣意，便不會感覺那麼疼痛了。

HABIS MENGIRIS CABE KALAU TANGAN TERASA PANAS/PERIH COBALAH CUCI TANGAN DENGAN SEDIKIT CUKA.

113. 大蒜、蔥、薑都可用來去除腥味。

BAWANG PUTIH, JAHE, DAN DAUN BAWANG BISA MENGHILANGKAN BAU AMIS.

114. 牛肉無論新鮮或冷凍，都應該要冷凍為宜。

DAGING SAPI SUPAYA LEBIH SEGAR, LEBIH BAIK DISIMPAN DI FREESHER.

115. 天熱時醃漬一些小菜，可幫助家人胃口大開。

PADA MUSIM PANAS BUAT SEBAGIAN SAYUR ACAR, AGAR KELUARGA LEBIH BERSELERA MAKAN.

116. 菜若一直回鍋去熱，營養價值會不斷的降低。

SAYUR JIKALAU DI PANAS TERUS, GIZINYA AKAN BERKURANG.

117. 辣椒通常需要藉由鹽來引出辣味。

CABE KALAU DI CAMPUR GARAM AKAN SEMAKIN PEDAS.

118. 買回來的食材事先妥善類，整理烹調時可收事半功倍的效果。

BAHAN YG DI BELI HARUS DI BAGI RATA DAN DI PISAH, SUPAYA WAKTU AKAN DIGUNAKAN MUDAH D CARI.

119. 中華料理約可分為：煎、炒、炸、煮、燒、蒸。

MASAKAN CHINA KIRA-KIRA DI BAGI BEBERAPA MACAM. DI CA, TUMIS, GORENG, REBUS, BAKAR DAN KUKUS.

120. 任何食材最好切的大小一樣，烹煮時才能容易均勻煮熟。

SEMUA BAHAN HARUS DI IRIS BESAR/KECILNYA SAMA, AGAR WAKTU DIMASAK BISA BARENGAN MATANG SECARA BERSAMAAN.

## 廚房清掃

121. 廚房要隨時保持乾淨。

DAPUR HARUS SELALU DIJAGA KEBERSIHANNYA.

122. 每天晚上都要擦洗流理台。

SETIAP MALAM HARUS MEMBERSIHKAN KITCHEN SET/TEMPAT MASAKNYA.

123. 不要弄得到處油膩膩。

JANGAN SAMPAI BANYAK MINYAK DIMANA-MANA.

124. 抽油煙機的油網要換了。

SARINGAN PENYEDOT ASAP SUDAH HARUS DIGANTI.

125. 湯如果溢出來，瓦斯爐要馬上擦。

JIKALAU KUAH TUMPAH, KOMPOR GAS HARUS CEPAT DILAP BERSIH.

126. 抹布用熱水燙一燙。

KAIN LAP DISIPAM PAKAI AIR PANAS.

127. 抹布該換一條了。

KAIN LAP SUDAH HARUS DIGANTI.

128. 洗碗精不要用太多，對健康不好。

JANGAN TERLALU BANYAK MEMAKAI SABUNCUCI, BISA MERUSAK KESEHATAN BADAN.

129. 砧板洗後要晾乾。

TALENAN SESUDAH DICUCI HARUS DIJEMUR.

130. 冰箱每個禮拜要清洗一次。

SEMINGGU SEKALI LEMARI ES HARUS DIBERSIHKAN.

131. 這是微波爐專用的。

DIPAKAI KHUSUS UNTUK MICROWAVE.

132. 碗筷要洗乾淨。

MANGKOK, SUMPIT HARUS DICUCI BERSIH.

133. 碗筷要放整齊。

MANGKOK, SUMPIT DAN LAIN-LAIN HARUS DISIMPAN YANG PAPI.

134. 菜如果不新鮮就要丟掉。

SAYUR KALAU KURANG SEGAR HARUS DIBUANG.

135. 菜渣要丟在垃圾筒，不要倒進水管裡。

SAMPAH SAYUR HARUS DIBUANG DI TONG SAMPAH NGGAK BOLEH DIBUANG DI PIPA SALURAN AIR.

## 印尼食譜

### 乾扁四季豆 KAN PIEN SE CI TOU

<p>材料</p> <p>四季豆半斤，絞肉五兩，蝦米 2 大匙，榨菜末 2 大匙，紅辣椒 1 根，蒜末 4 大匙</p>	<p>BAHAN</p> <p>SeCiTou/KacangBuncis1/2Kg.Daging BabiCincang 5 onz, Sia Mi/Udang 2 sendok, Ca Zai Mok 2 sendok,Cabe 1 batang,Bawang Putih Halus 4 sendok</p>
<p>醬料</p> <p>鹽適量，醬油 2 大匙，糖 1 小匙</p>	<p>BUMBU</p> <p>Garam sedikit,Kecap 2 sendok,Gula 1sendok</p>
<p>作法</p> <p>1.將四季豆兩旁的老筋去除，每根折成兩段洗淨後瀝乾水分備用。</p> <p>2.蝦米切碎備用，紅辣椒去蒂及籽後並剁碎。</p> <p>3.四季豆炸至軟熟後撈起瀝油。</p> <p>4.起油鍋，放入蝦米及蒜末以小火炒到香味溢出，此時放入絞肉，榨菜，紅辣椒拌炒均勻，最後將炸好的四季豆加入，淋上醬油，糖及鹽，一職炒至乾扁即可。</p>	<p>CARA MASAK</p> <p>1.Buncis dibuang uratnya,lalu petik jadi2 belah cuci bersih lalu keringkan</p> <p>2.Udang kering diiris halus,cabe diiris halus</p> <p>3.Buncis di goreng sampai lembek lalu di angkat</p> <p>4.Wajan tunggu panas,masukan minyak tumis udang kering dan bawang putih sampai harum lalu masukan daging lalu campurkan buncis, tambah bumbu tumis sampai agak kering</p>

### 家常豆腐 CIA ZANG TOU FU

<p>材料</p> <p>豆腐 3 塊，豌豆莢 3 兩，香菇 4 朵，紅蘿蔔 8 片，木耳 4 朵</p>	<p>BAHAN</p> <p>Tou fu/Tahu 3 potong, Wan Tou Cia 3 onz, Siang Ku/Jamur 4 buah, Hung Luo Pok/Wortel8 lembar, Muk Er 4 buah</p>
<p>醬料</p> <p>鹽糖各 2 小匙，麻油，味精，胡椒粉各少許，醬油 2 大匙，太白粉 1 大匙</p>	<p>BUMBU</p> <p>Garam,Gula 2 sendok, mayu/Minyak Wijen, Micin, Lada sedikit,Kecap 2 sendok, Sagu1 sendok</p>
<p>作法</p> <p>1.香菇泡軟後和木耳均切片。</p> <p>2.燉鍋中放入 3 杯水，切片的豆腐和所有食材。</p> <p>3.醬料除了太白粉，胡椒粉外，均放入燉鍋中醫一塊以小火燉煮。</p> <p>4.待豆腐入味後勾芡，上桌前撒上胡椒粉即可。</p>	<p>CARA MASAK</p> <p>1.Jamur direndam lembek dan Muk Er memanjang diiris</p> <p>2.Kuali masukan 3 gelas air, lalu masukan tahu yang sepotong 2 dan bahan-bahan yg lain</p> <p>3.Masukan semua bumbu, rebus pakai api yang kecil, kecuali sagu dan lada terakhir baru boleh masukan</p> <p>4.Tunggu bumbu telah meresap kedalam tahu, baru boleh campurkan air sagu dan lada</p>

### 清炒絲瓜 ZING ZAU SE KUA



材料 澎湖絲瓜 1 條，嫩江司 2 大匙	BAHAN Se kua 1 batang,Jahe 2 sendok
醬料 鹽，味精各少許，水適量，太白粉 1 小匙	BUMBU Garam, Micin sedikit, Air sedikit, Sagu 1 sendok
作法 1.絲瓜刨除外皮後，切成薄片備用。 2.起油鍋，倒入將斯和絲瓜片拌炒，加入醬料略煮一下後即可起鍋。	CARA MASAK 1.Se Kua kulitnya lalu diiris tipis 2.Wajan tunggu panas masukan minyak,tumis jahe lalu masukan Se Kua dan bumbu tumis sampai lembek

## 家常蒸蛋 CIA ZANG CEN TAN

材料 雞蛋 4 個，香菇 5 朵，絞肉 50 公克，香菜少許	BAHAN Telur 4 butir, Jamur 5 buah,Daging Babi Cincang50 gr, Siang Zai sedikit
醬料 鹽 1/2 大匙，胡椒粉 1 大匙	BUMBU Garam 1/2 sendok, Lada 1sendok
作法 1.香菇泡軟後洗淨切丁備用。 2.絞肉加延吉胡椒條味後放入香菇丁，一起攪拌均勻。 3.雞蛋去殼後打成蛋液，然後慢慢倒入輕輕攪勻。 4.蒸籠內的 水煮開後放入蒸籠內，約爭 8 分鐘即可。 5.上桌前可撒些香菜裝飾。	CARA MASAK 1.Jamur direndam lembek lalu diris kecil 2.Daging cincang, garam, lada, jamur halus lalu diaduk 3.Telur dikocok lalu campurkan 2, letakan di mangkok besar 4.wajan masak sedikit air sampai mendidih lalu masukan bahan 3, di kukus 8 menit 5.Sebelum dihidangkan, taburkan daun siang Zai di atasnya

## 菜脯蛋 ZAI PU TAN

材料 蘿蔔乾 150 克，雞蛋 4 個，蔥 1 根	BAHAN Luo Po kan 150 gr, Telur 4 butir, Daun Bawang1 batang
作法 1.蘿蔔乾約浸泡 20 分鐘，洗淨後擠乾水分備用。 2.蔥切成蔥花後備用。 3.雞蛋去殼打成蛋液，放入蘿蔔乾和蔥花，然後攪拌均勻。 4.鍋中放入 3 大匙油，燒熱後將蛋液倒入，煎至兩面成金黃色後即可上桌。	CARA MASAK 1.Luo Po Kan direndam 20 menit, cuci bersih lalu peras kering 2.Daun bawang diiris halus 3.Telur di kocok lalu campurkan Luo po Kan dan daun bawang 4.Wajan telah panas, masukan 3 sendok minyak tunggu panas, masukan telur campuran, goreng 2

	belah sampai kuning
<b>清蒸白鯧 ZING CEN PAI ZANG</b>	
材料 白鯧 1 條，蔥 1 支，薑絲大匙	BAHAN Ikan Pai Zang/Ikan Tombro 1 ekor, Daun Bawang Jahe sedikit
醬料 鹽少許，濕豆鼓 2 大匙	BUMBU Garam sedikit, Tou se 2 sendok
作法 1.將白鯧洗淨後，魚身上斜切數刀。 2.魚的兩面均抹上鹽，再將切絲的蔥，薑和濕豆鼓置於魚身。 3.蒸籠內的水開後將魚放入，約蒸 10 分鐘後即可。	CARA MASAK 1.Ikan dicuci bersih lalu diiris beberapa irisan 2.Ikan dipoles garam letakn dipiring lalu diatasnya taburkan daun bawang, jahe yang teah diiris memanjang dan Tou Se 3.Tempat kukus masukan air masak sampai mendidih, baru masukan ikan, kukus selama 10 menit
<b>蒜泥蝦 SUAN NI SIA</b>	
材料 斑節蝦 15 兩，蔥花 2 大匙	BAHAN Udang 15 onz, Daun Baawang 2 sendok
醬料 1 酒，鹽各少許，將末 1 小匙	BUMBU 1 Garam sedikit, Arak, Jahe 1 sendok
醬料 2 蒜末 2 小匙，醬油 1 大匙，味精少許	BUMBU 2 Bawang Putih Halus 2 sendok, Micim sedikit
作法 1.斑節蝦去頭剝殼後只留下蝦尾裝飾，再用醬料 1 調味後放入盤中。 2.起油鍋，爆香蒜末後放入醬油和味精，辦勻後淋在蝦上，再用大火約爭 3 分鐘，上桌前撒上蔥花即可。	CARA MASAK 1.Udang buang kepalanya dan kupas kulitnya sisakan buntutnya lalu masukan Bumbu 1 2.Wajan panaskan, masukan minyak tumis bawang putih lalu campurkan kecap dan micin lalu sirsm ke daging udang dan kukus pakai api bear 3 menit, sebelum diangkat taburkan daun bawang halus
<b>豆苗蝦仁 TOU MIAU SIA ZEN</b>	
材料 蝦仁 100 公克，大豆苗 5 兩，薑 1 片，蒜末少許	BAHAN Udang 100gr, Tou Miau 5 onz, Jahe 1 lembar Bawang Putih Halus sedikit
醬料 鹽，味精各少許	BUMBU Garam, Micin sedikit
作法	CARA MASAK

<p>1.蝦仁去泥腸，洗淨並瀝乾水份。</p> <p>2.大豆苗去硬梗，洗淨後瀝乾水份備用。</p> <p>3.起油鍋，爆香薑，蒜後放入蝦仁略炒後取出。</p> <p>4.鍋中放入較多的油，待油熱後大火快炒豆苗，此時放入蝦仁和醬料調味，稍微拌炒一下即可上桌。</p>	<p>1.Udang buang kulit dan ususnya, cuci bersih dan dikeingkan</p> <p>2.Tou Miao buang yang bagian tua, cuci bersih lalu dikeringkan</p> <p>3.Wajan tunggu panas, masukan minyak tumis jahe, bawang putih lalu tumis udang, sebentar diangkat</p> <p>4.Wajan tunggu panas,masukan minyak pakai api besar,tumis Tou Miao lalu masukan udang dan bumbu tumis sampai matang</p>
---	--

### 三杯雞 SAN PEI CI

<p>材料</p> <p>土雞半隻，老薑 10 片，大蒜 10 粒，九層塔 3 兩，紅辣椒 1 支</p>	<p>BAHAN</p> <p>Ayam Kampung 1/2 ekor,Jahe 10 lembar, Bawang Putih 10 buah,Ciu Zen Tha 3 onz Cabe 1 batang</p>
<p>醬料</p> <p>麻油 1 杯，醬油 1 杯，酒 1 杯</p>	<p>BUMBU</p> <p>Ma Yu/Minyak wijen 1 gelas, kecap 1 gelas Arak 1 batang</p>
<p>作法</p> <p>1 土雞洗淨後切塊備用。</p> <p>2.大蒜去皮，九層塔去老筋，紅辣椒切片。</p> <p>3.熱鍋中倒入麻油後將老薑片爆香，放入雞塊翻炒後再放入大蒜，醬油，酒及紅辣椒。</p> <p>4.蓋上鍋蓋小火悶煮至湯汁快收乾，此時再開大火放入九層塔，略拌一下即可起鍋。</p>	<p>CARA MASAK</p> <p>1.Ayam di cuci bersih lalu iris sepotong- sepotong</p> <p>2.Bawang putih di kupas kulitnya,Ciu Zen Tha ambil yang bagian muda,cabe dllrls sepotong sepotong</p> <p>3.Wajan masukan minyak wijen,tumis jahe lalu masukan daging ayam,bawang putih,kecap, arak dan cabe</p> <p>4.Tutup wajannya,rebus pakai api kecil sampai air bumbu mongering,sebelum diangkat taburkan Ciu Zen Tha</p>

### 宮保雞丁 KUNG PAU CI TING

<p>材料</p> <p>雞胸肉 250 公克，炒過的花生米 100 公克，青椒 2 個，蔥 1 支，薑 2 片，乾辣椒 3 支</p>	<p>BAHAN</p> <p>Daging Dada Ayam 250 gr,Kacang Yang Telah Digoreng100 gr,Paprika 2 buah,Daun Bawang1 batang,Jahe 2 lembar,Cabe Kering 3 batang</p>
<p>醬料 1</p> <p>鹽，胡椒粉各少許，酒，太白粉 2 小匙</p>	<p>BUMBU 1</p> <p>Garam,Lada sedikit,Arak,Sagu 2 sendok</p>
<p>醬料 2</p> <p>醬油，麻油，糖，太白粉各 2 小匙，水，胡椒粉各少許</p>	<p>BUMBU 2</p> <p>Kecap,Ma Yu/Minyak Wijen,Sagu 2 sendok, Air,Lada sedikit</p>
<p>作法</p>	<p>CARA MASAK</p>

<p>1 雞胸肉切成丁後用醬料 1 調味。</p> <p>2.青椒去籽後切片，蔥切斜段。</p> <p>3.乾辣椒去籽後與醬料 2 調勻備用。</p> <p>4.先將雞丁炒熟後取出，再爆香蔥，薑後放入青椒拌炒，調雲的醬料 2 與雞丁一同倒入，起鍋前放入花生米即可。</p>	<p>1.Daging dada ayam iris kotak 2 lalu campurkan Bumbu 1</p> <p>2.Paprika buang bijinya iris sepotong- sepotong, Daun bawang iris sepotong- sepotong</p> <p>3.Cabe kering di buang bijinya, campur dengan Bumbu 2</p> <p>4.Tumis daging ayam sampai matang, diangkat dulu, tumis daun bawang, jahe lalu masukan paprika dan Bumbu 2 dan daging ayam, sebelum diangkat taburkan kacang goreng</p>
--	---

## 烤雞排 KHAU CI PHAI

<p>材料</p> <p>雞胸肉 3 塊</p>	<p>BAHAN</p> <p>Daging Dada Ayam 3 potong</p>
<p>醬料</p> <p>胡椒粉鹽各少許，辣椒粉 2 小匙，大蒜 4 粒，醬油 3 大匙</p>	<p>BUMBU</p> <p>Lada, Garam sedikit, Cabe Halus 2 sendok, Bawang Putih 4 buah, Kecap 3 sendok</p>
<p>作法</p> <p>1 雞胸肉洗淨後瀝乾水份，與醬料拌醃一晚入味。</p> <p>2.醃好的雞排湯汁抹去，放入烤箱中烤熟後即可盛盤食用。</p>	<p>CARA MASAK</p> <p>1.Daging ayam dicuci bersih lalu dikeringkan dan campur bumbu, biarkan rendam 3 jam</p> <p>2.Daging ayam yang telah diberi bumbu, dipanggang pakai mesin panggang sampai matang</p>

## 煎牛排 CIEN NIU PHAI

<p>材料</p> <p>牛排 2 片</p>	<p>BAHAN</p> <p>Daging Steak Sapi 2 potong</p>
<p>醬料</p> <p>醬油，酒，蠔油個 1 大匙，胡椒粉少許</p>	<p>BUMBU</p> <p>Kecap, Arak Hau Yu/Saus Tiram masing-masing 1 sendok, Lada sedikit</p>
<p>作法</p> <p>1 將牛排以奶油略為煎熟。</p> <p>2.再將醬料放入鍋中，一直煎至湯汁收乾，然後將切片裝盤即可食用。</p>	<p>CARA MASAK</p> <p>1.Daging steak digoreng dengan sampai matang</p> <p>2.Masukan semua bumbu, masak sampai semua bumbu agak kering baru diiris lembaran</p>

## 紅燒牛腩 HUNG SAU NIU NAN

<p>材料</p> <p>牛腩半斤，蔥 1 支，老薑 3 片，八角 2 粒，辣豆瓣醬 2 大匙</p>	<p>BAHAN</p> <p>Niu Nan 1/2 Kg, Daun Bawang 1 batang, Jahe 3 lembar, Pekak 2 butir, Tou Pan Ciang 2 send</p>
---	--



醬料 醬油 3 大匙，糖 1 大匙，胡椒粉，酒，味精個少許	BUMBU Kecap 3 sendok, Gula 1 sendok, Lada dan Arak sedikit
作法 1 牛腩切塊後川燙備用。 2.爆香蔥，薑後放入辣豆瓣醬，放入牛腩塊拌炒並加入醬料和八角。 3.最後倒入可蓋過牛腩的水量，已小火慢燉至牛腩熟爛即可上桌。	CARA MASAK 1.Niu Nan iris sepotong-sepotong, rebus sebentar lalu diangkat 2.Tumis daun bawang, jahe lalumasukan Tou Pan Ciang dan daging sapi, kecap dan Pekak, tumis sebentar 3.Lalu masukan air yang cukup merendam daging sapi, pakai api kecil, rebus sampai daging lembek

## 青椒牛肉 ZING CIAU NIU ZOU

材料 青椒 1 個，牛肉絲 500 公克	BAHAN Zing ciau/Paprika 1 buah, Daging Sapi iris memanjang 500 gr
醬料 酒，糖，小蘇打粉各少許，太白粉 2 小匙，水適量	BUMBU Arak Putih, Soda sedikit, Sagu 2 sendok, Air Sedikit
作法 1.將青椒去籽後切絲備用。 2.牛肉絲以醬料 1 拌煙 30 分鐘入味。 3.起油鍋，先將牛肉絲約炒八分熟即可起鍋，然後放入青椒絲和醬料 2 炒熟，然後放入牛肉絲稍微翻炒一下，即可上桌。	GARA MASAK 1Zing Ciau/Paprika dibelah, buang bijinya dan iris memanjang 2. Daging sapi ditambah Bumbu 1, biarkan selama30 menit 3. Wajan tunggu panas, masukan minyak dan Daging sapi tumis sebentar lalu diangkat dan Tumis paprika dengan Bumbu 2 lalu campur Dengan daging sapi

## 滑蛋牛肉 HUA TAN NIU ZOU

材料 雞蛋 3 個，牛肉 10 兩，蔥末 2 大匙	BAHAN Telur 3 butir, Daging Sapi 10 onz, Daun Bawang Iris halus 2 sendok
醬料 1 鹽，酒各少許	BUMBU 1 Garam dan Arak Putih sedikit
醬料 2 醬油 1 小匙，糖，胡椒粉，小蘇打粉各少許，太白粉 1 大匙，水 2 大匙	BUMBU 2 Kecap 1 sendok, Gula, Lada, Soda sedikit, Sagu 1 sendok, Air 2 sendok
作法 1.牛肉切薄片後用醬料 2 拌醃 20 分鐘，然後過油撈出備用。 2.雞蛋去殼後打散，加入醬料 1 和過油的牛肉	CARA MASAK 1.Daging sapi iris lembaran lalu campur Bumbu 2, biarkan 20 menit, lalu di tumisSebentar dan diangkat 2.Telur dikocok, tambah Bumbu 1 dan dagingSapi

片。 3.鍋中放入大 3 匙油，燒熱後快速倒入蛋液，迅速拌炒數下即可。 4.上桌前撒上蔥末。 備註：滑蛋是指半生熟的蛋。	3.Wajan tunggu panas masukan minyak 3sendok lalu masukan telur dan daging sapi di tumis sebentar asal telurnya telah kental, sudah jadi 4.Sebelum di hidang taburkan daun bawang PS Hua Tan artinya telur setengah matong
---	--

## 蠔油牛肉 HAU YU NIU ZOU

材料 牛肉絲 500 公克，芥蘭菜半斤，蔥，薑各少許	BAHAN Daging sapi iris memang 500 gr,Sayur Kaylan 1/2Kg,Daun Bawang,Jahe sedikit
醬料 1 醬油 1 大匙，酒 1 小匙，太白粉 2 大匙，小蘇打粉 1 小匙，水 3 大匙	BUMBU 1 Kecap 1 sendok,Arak Putih 1sendok, Sagu2 sendok, Soda 1 sendok. Air 3 sendok
醬料 2 蠔油 3 大匙，糖 1 小匙，胡椒粉，味精，麻油各少許	BUMBU 2 Hau Yu/saus Tiem 3 sendok, Gula 1 sendok, Lada, Micin, Minyak Wijen senikit
作法 1.牛肉絲用醬料 1 拌醃 15 分鐘，然後過油撈出備用。 2.芥蘭菜大火快炒，熟後鋪於盤底。 3.起油鍋爆香蔥，薑，快速拌炒牛肉絲和醬料 2，均勻後即可起鍋。	CARA MASAK 1.Daging sapi campurkan Bumbu 1, rendam15 menit, lalu tumis sebentar diangkat 2.Sayur Kaylan tumis pakai api besar sebentar, lalu angkat, letakan di piring 3.Wajan tunggu panas, masukan minyak tumis daun bawang, jahe dan daging sapi dan campurkan Bumbu 2, tumis sebentar

## 酸菜牛肉絲 SAN ZAI NIU ZOU SE

材料 酸菜心 8 個，牛肉 10 兩，紅辣椒 1 支	BAHAN Suan Zai sing 8 onz, Daging Sapi irismemanjang 10 onz, Cabe 1 batang
醬料 醬油 1 大匙，水 1 大匙，太白粉 2 小匙，糖少許	BUMBU Kecap 1 sendok, Air 1 sendok, Sagu 2 sendok, Gula sedikit
作法 1.牛肉絲以醬料拌醃後備用。 2.酸菜心切成細絲後泡入水中去鹹味，紅辣椒去籽切末。 3.起油鍋，先將牛肉絲炒變色後，放入酸菜絲和辣椒末。 4.將食材炒至全部熟後即可起鍋。	CARA MASAK 1.Daging sapi campurkan bumbu, rendasebentar 2.Suan Zai Sing iris memanjang lalu rendam Di air, cabe iris memanjang 3.Wajan tunggu panas, masukan minyak, lalu Masukan daging sapi, Suan Zai Se dan cabe 4.Tumis, sampai semua bahan matang

## 炸排骨 CA PHAI KU

材料 排骨肉 5 片，蔥 1 根，薑 3 片，麵包粉 1 包	BAHAN Daging Phai Ku/Babi 5 potong, Daun Bawang 1 batang, Jahe 3 lembar, Tepung Roti 1 bungkus
-----------------------------------	---

醬料 鹽，胡椒粉，味精各少許，醬油 1 大匙，糖 2 小匙，酒 2 小匙，雞蛋 1 個	BUMBU Garam, Gula 1 sendok, Arak 2 sendok, Micin Sedikit, Lada, Kecap 1 sendok, Telur 1 butir
作法 1.先將排骨拍鬆備用。 2.蔥，薑切段後，排骨與所有醬料拌醃 20 分鐘，然後兩面均沾滿麵包粉。 3.鍋中倒入炸油，將排骨炸至兩面金黃即可上桌。	CARA MASAK 1.Daging Phai Ku dipukul pakai punggung Pisau agar mudah menyerap bumbu 2.Daun bawang, jahe diiris lalu campurkan Daging dan bumbu, biarkan 20 menit lalu Taburi tepung roti 3.Wajan sediakan minyak yang agak banyak Tunggu panas, masukan daging Phai Kudigoreng sampai kuning
<b>芹菜牛肉 ZIN ZAI NIU ZOU</b>	
材料 西洋芹 5 兩，牛肉絲 10 兩，薑絲少許	BAHAN Seledri 5 onz, Daging Sapi iris memanjang 10 g gram
醬料 1 醬油 1 小匙，水 1 大匙，太白粉 1 小匙	BUMBU 1 Kecap 1 sendok, Air 1 sendok, Sagu 1 sendok
醬料 2 鹽，糖，味精，麼由各少許	BUMBU 2 Garam, Gula, Minyak Wijen sedikit
作法 1.牛肉絲用醬料 1 拌醃一下。 2.西洋芹撕去老筋，切段後川燙備用。 3.起油鍋先將牛肉炒的稍為變色，在放入芹菜和醬料 2 快速拌炒數下，即可起鍋。	CARA MASAK 1.Daging sapi yang telah diiris, dicampur dengan Bumbu 1, rendam sebentar 2.Seledri dikupas uratnya, lalu iris memanjang rebus sebentar 3.Wajan telah panas masukan minyak, tunggu minyak panas, masukan daging sapi tumis pakai api besar, lalu masukan seledri dan Bumbu 2, jangan tumis terlalu lama
<b>青江菜炒臘肉 ZING CIANG ZAU LAK ZOU</b>	
材料 青江菜 4 顆，臘肉 8 兩	BAHAN Zing Ciang Zai 4 buah, Lak Zou 8 onz
醬料 鹽，味精各少許	BUMBU Garam Micin sedikit
作法 1.臘肉切薄片，青江菜去梗後川燙切段備用。 2.起油鍋，爆香臘肉後放入青江菜和醬料調味，翻炒均勻後即可起鍋。	CARA MASAK 1.Lak Zou diiris tipis, Zai direbus sebentar 2.Wajan tunggu panas, masukan sedikit minyak Lalu tumis Lak Zou sebentar, baru masukan Zing Ciang Zai dan campur bumbu tumis sampai matang
<b>地瓜稀飯 BUBUR MASAK UBI</b>	



材料 地瓜 1 條，米 1 杯，水 4 杯	BAHAN Ubi1 buahBeras1 gelasAir bersih 4 Gelas
作法 1.先將地瓜削皮，再切成塊狀。 2.將米洗乾淨，並加入水和步驟 1 的地瓜塊。 3.將步驟 2 的所有材料以電鍋煮熟即可。	CARA MASAK 1.Kupas kulit ubi terlebih dahuluKemudian potong menjadi kotak-kota 2.Cucilah beras terlebih dahulu,kemuian masukan air bersih dan ubi 3.Gunakan penanak nasi listrik dan masak sampai matang

## 炒麵 BAKMI GORENG

材料 油麵 2 把，肉絲 20 公克，紅蘿蔔 1 條，新鮮香菇 5 朵，蒜頭 3~4 瓣，沙拉油 1 大匙，豆芽菜 100 公克	BAHAN Bakmi kuning2 tangkapDaging cincang20 gram Wortel1 buahJamur segar5 buahBawang putih3-4 butirMinyak sayur1 sendok Sayur toge100 gram
醬料 醬油 1 大匙，胡椒粉 1 又 1/2 小匙，水 1/2 杯	BUMBU Kecap asin1 sendokBubuk lada1 1/2 sendok Air bersih1/2 gelas
作法 1.將紅蘿蔔切絲。 2.新鮮香菇洗淨切絲。 3.大蒜切成蒜末。 4.起油鍋，放入蒜末爆香。 5.加入紅蘿蔔、香菇、肉絲，並快速拌炒。 6.加入所有醬料並拌勻。 7.接著加入油麵炒熟。 8.加入豆芽菜快炒兩下即可起鍋。	CARA MASAK 1.Iris wortel tipis-tipis. 2.Cucilah jamur segar dan iris tipis. 3.Bawang putih dipotong halus. 4.Panaskan minyak di wajan,tumis bawang putih sampai harum. 5.Masukkan irisan wortel,jamur,daging dan tumis dengan cepat. 6.Masukkan bumbu dan tumis dengan rata. 7.Selanjutnya masukkan bakmi kuning dan tumis sampai matang, 8.Masukkan toge dan sampai rata,siap dihidangkan

## 炒飯 NASI GORENG

材料 白飯 2 碗，火腿 30 公克，青豆 20 公克，蛋 2 個，蔥 2 根，油 1 大匙	BAHAN Nasi putih2 mangkokDaging sosis30 gram Kacang polong20 gramTelur2 butirDaun bawang2 tangkaiMinyak sayur1 sendok
醬料 鹽 1 小匙，胡椒粉 1/2 小匙	BUMBU Garam1 sendok tehBubuk lada1/2 sendok the
作法 1.將火腿切丁。 2.蛋打入小碗中，以筷子拌勻。 3.蔥洗淨切成蔥花備用。 4.起油鍋，放入步驟 2 的蛋炒到半熟的程度。 5.加入白飯，並快速拌炒。	CARA MASAK 1.Irislah daging sosis kotak-kotak 2.Kocok telur didalam mangkok sampai rata dengan sumpit 3.Irislah daun bawang degan tipis. 4.Panaskan minyak dalam wajan masukkan telur dan



6.加入火腿和青豆炒熟。 7.最後加入醬料和蔥花，翻炒一下即可。	aduk sampai setengah matang 5.Masukkan nasi aduk dengan cepat 6.Masukkan daging sosis dan kacang polong sampai matang 7.Masukkan semua bumbu dan daun bawang,aduk dan siap dihidangkan.
-------------------------------------	--

## 涼拌海帶絲 Rumput laut yg dipotong halus(dimakan dingin)

材料 海帶絲 250 公克，辣椒 2 小條，蒜頭 6 瓣	BAHAN Rumput laut 250 gram Cabe 2 buah Bawang putih 6 butir
醬料 醬油 2 大匙，糖 1/2 小匙，鹽 1/2 小匙	BUMBU Kecap asin 2 sendok makan Gula pasir 1/2 Garam 1/2
作法 1.將海帶絲切成約 5-6 公分長。 2.將步驟 1 放入水中滾煮，之後撈起瀝乾水分。 3.將辣椒洗淨切成片狀。 4.將蒜頭洗淨，並以菜刀拍碎。 5.將瀝乾的海帶絲放入碗中，加入所有醬料拌勻。 6.接著，加入辣椒和蒜頭，拿到冰箱冷藏，過了大約 1 小時後就可取出食用。	CARA MASAK 1.Iris rumput laut kira-kira 5-6 cm panjangnya 2.Masukkan irisan rumput ke dalam air yg mendidih beberapa saat kemudian diangkat serta diiriskan 3.Cuci cabe dan iris kecil-kecil 4.Cuci bawang putih serta dimemarkan dengan badan pisau 5.Masukkan rumput laut yg sudah diiriskan dan campurkan semua bumbu dan diaduk rata 6.Masukkan cabe dan bawang putih simpan dikulkas,tunggu 1 jam dan siap dihidangkan

## 涼拌黃瓜 ACAR KETIMUN (DIMAKAN DINGIN)

材料 小黃瓜 3 條，小辣椒 2 條，蒜頭約 5 瓣	BAHAN Ketimun kecil 3 buah Cabe kecil 2 buah Bawang putih 5 butir
醬料 醬油 2 大匙，鹽 1/2 小匙，糖 1/2 小匙	BUMBU Kecap asin 2 sendok makan Garam 1/2 Gula pasir 1/2
作法 1.將小黃瓜洗淨，接著以菜刀輕拍小黃瓜，之後切成小段。 2.將辣椒洗淨並切成片狀。 3.蒜頭洗淨並以菜刀拍打。 4.將瀝乾的小黃瓜放入容器中，加入醬油、鹽、糖等醬料，以筷子拌勻。 5.接著加入辣椒和蒜頭，放入冰箱冷藏室，大約 1 小時後讓小黃瓜入味即可。	CARA MASAK 1.Cuci ketimun dengan bersih,dimemarkan dengan badan pisau dan dipotong kecil 2.Cuci cabe dan diiris kecil. 3.Cuci bawang putih dan dimemarkan 4.Masukkan ketimun dalam wadah,kemudian masukkan bumbu serta gunakan sumpit untuk mengaduknya dengan rata 5.Masukkan cabe dan bawang putih,masukkan dalam kulkas,tunggu 1 jam dan siap dihidangkan.

## 蘆筍沙拉 SALAD REBUNG

材料	BAHAN
----	-------

綠蘆筍 6 支，紅蘿蔔半條，沙拉醬 1 包	Rebung hijau 6 batang Wortel 1/2 buah Mayonaise 1 bungkus
<b>作法</b> 1.將綠蘆筍洗淨後切段，以熱水燙過之後浸於冰水中。 2.將蘿蔔削皮、洗淨，並刨成絲狀。 3.將蘆筍及紅蘿蔔置於盤中，加上適量的沙拉醬即可。	<b>CARA MASAK</b> 1.Cuci rebung dan dipotong kecil-kecil,dan siram dengan air mendidih kemudian direndam dengan air es. 2.Kupas kulit wortel,cuci dan iris tipis-tipis. 3.Masukkan rebung dan wortel ke dalam piring,masukkan mayonaise diatas secukupnya

## 炒青菜 TUMIS SAYUR HIJAU

<b>材料</b> 時令青菜一包(空心菜、菠菜、青江菜都可以)，蒜頭 5-6 瓣，油 1 大匙	<b>BAHAN</b> Sayur hijau 1 ikat/bungkus Bawang putih 5-6 butir Minyak sayur 1 sendok makan
<b>醬料</b> 鹽 1 小匙	<b>BUMBU</b> Garam 1 sendok makan
<b>作法</b> 1.將青菜洗乾淨，並仔細將太老或是腐爛的部分去除。 2.將檢選好的青菜以菜刀切成段。 3.將蒜頭洗淨並以刀面拍打。 4.起油鍋，先放入蒜頭爆香。 5.加入青菜和鹽，以大火快炒即可。	<b>CARA MASAK</b> 1.Cuci sayur hijau dengan bersih buang bagian yg busuk 2.Potong sayur hijau yg sudah dipilih 3.Cuci bawang putih kemudian dimemarkan 4.Panaskan minyak dalam wajan,masukkan bawang putih dan tumis sampai harum ,masukkan sayur hijau dan garam,gunakan api besar dan tumis secara cepat dan siap dihidangkan

## 蠔油芥藍 SAYUR KAILAN MASAK SAUS TIRAM

<b>材料</b> 芥藍菜 1 把，油 1 大匙	<b>BAHAN</b> sayur kailan 1 ikat Minyak sayur 1 sendok makan
<b>醬料</b> 蠔油 1 小匙，醬油 1/2 大匙	<b>BUMBU</b> Saus tiram 1 sendok makan Kecap asin 1/2 sendok makan
<b>作法</b> 1.將芥藍菜洗淨，並去除不適用的部分之後，切成 3 段。 2.起油鍋，放入芥藍菜，並加入所有醬料。 3.快速拌炒之後即可起鍋。	<b>CARA MASAK</b> 1.Cuci sayur kailan dengan bersih,buang bagian yg tidak perlu, potong menjadi 3 bagian 2.Panaskan minyak dalam wajan,masukkan sayur kailan, kemudian masukkan semua bumbunya 3.Aduk secara cepat dan siap untuk dihidangkan

## 紅燒豆腐 TAHU HUNG SAU

<b>材料</b> 豆腐 2~3 塊(傳統豆腐)，蒜頭 2~3 瓣	<b>BAHAN</b> Tahu 2-3 buah Bawang putih 2-3 buah
<b>醬料</b>	<b>BUMBU</b>

水 1 碗，醬油 2 大匙，糖 1 小匙	Air bersih1 mangkokKecap asin2 sendok makan Gula pasir1 sendok teh
作法 1.將豆腐洗淨，瀝乾備用。 2.在炒菜鍋中放入所有醬料，拌勻，以小火滾煮。 3.放入豆腐，蓋上鍋蓋，以小火燜煮約 10 分鐘，待豆腐入味之後即可食用。	CARA MASAK 1.Cuci tahu dengan bersih dan tiriskan 2.Tumis semua bumbu dalam wajan,aduk rata gunakan api kecil biarkan mendidih 3.Masukkan tahu,tutup selama 10 menit biarkan bumbu meresap kedalam tahu dan siap dihidangkan

## 炸雞腿 PAHA AYAM GORENG

材料 雞腿 4~5 隻(棒棒腿)，麵粉 1 碗，油 2 碗	BAHAN Paha ayam4-5 buahTepung terigu1 mangkok Minyak sayur2 mangkok
醬料 胡椒粉 1 小匙，鹽 1 小匙，糖 1 小匙，水 2 大匙	BUMBU Bubuk lada1 sendok tehGaramGulaAir bersih2 sendok sup
作法 1.將雞腿洗淨瀝乾備用。 2.將所有醬料至於碗中拌勻。 3.雞腿放入步驟 2 的醬料中醃 30 分鐘。 4.取出醃好的雞腿並裹上麵粉。 5.起油鍋，將炸油加熱，放入雞腿炸至金黃色即可起鍋。 6.以紙巾將多餘油份吸乾，盛盤即可食用。	CARA MASAK 1.Cuci paha ayam dan tiriskan 2.Taruh seluruh bumbu kedalam wadah dan aduk rata 3.Masukkan paha ayam yg sudah ditiriskan kedalam wadah,aduk dan biarkan selama 30 menit 4.Angkat paha ayam dan gulingkan diatas tepung terigu 5.Panaskan minyak dalam wajan,masukkan paha ayam apabila minyak sudah mendidih,goreng sampai kuning baru diangkat 6.Taruh tissue diatas piring sebagai pengisap minyak yg berlebihan dan siap dihidangkan

## 炒雞丁 TUMIS DAGING AYAM

材料 雞丁約 200 公克，油 1 大匙，蔥 3 小條	BAHAN Daging ayam200 gram(potong kotak-kotak) Minyak sayur1 sendok makanDaun bawang3tangkai
醬料 太白料 1/2 大匙，水 1 大匙，醬油 1 大匙	BUMBU Tepung tapioca1/2 sendok makanAir bersih1sendok supKecap asin1 sendok makan
作法 1.將雞丁洗淨，並以刀背輕拍，瀝乾備用。 2.所有醬料置於碗中拌勻。 3.將瀝乾的雞丁放入步驟 2 碗中，放置約 30 分鐘入味。 4.將蔥洗淨切成小段。 5.起油鍋，放入調味過的雞丁，大火快炒並加入蔥花即可。	CARA MASAK 1.Cuci daging ayam dengan bersih,memarkan dengan badan pisau perlahan kemudian tiriskan 2.Masukkan semua bumbu kedalam wadah dan aduk rata 3.Masukkan paha ayam yg sudah ditiriskan kedalam wadah, aduk dan biarkan selama 30 menit 4.Cuci daun bawang dan potong kecil-kecil



	5.Panaskan minyak dalam wajan,masukkan adonan daging ayam,gunakan api besar aduk dengan cepat serta masukkan daun bawang,siap dihidangkan
<b>蔥油雞 AYAM REBUS MASAK DAUN BAWANG</b>	
材料 雞 1 隻，蔥 3 大條，薑 1/2 塊，油 2 大匙，鹽 3 小匙	BAHAN Ayam1 ekorDaun bawang3 tangkaiJahe1/2 buah Minyak sayur2 sendok makanGaram3 sendok makan
醬料 胡椒粉 2 小匙，太白粉 2 小匙，小 1 大匙	BUMBU Bubuk lada2 sendok tehTepung tapioca2Airbersih1 sendok sup
作法 1.將雞洗淨，擦乾備用。 2.在瀝乾的雞上塗抹上鹽。 3.將抹上鹽的雞放入蒸鍋或電鍋中蒸熟。 4.蒸好的雞切塊置於盤中。 5.蔥洗淨切成蔥花。 6.薑洗淨切絲。 7.起油鍋，放入蔥、薑，並加入所有醬料煮滾。 8.將步驟 8 的醬汁淋在雞肉上即可。	CARA MASAK 1.Cuci ayam dengan bersih dan lap kering 2.Tabur dan usapkan garam keseluruh badan ayam 3.Masukkan ayam kedalam panik untuk mentim atau penanak listrik sampai matang 4.Potong ayam tersebut dan taruh dipiring 5.Cuci daun bawang dan potong halus 6.Cuci jahe dan potong halus 7.Panaskan minyak dalam wajan, masukan daun bawang,jahe dan seluruh bumbu sampai masak 8.Tuangkan bumbu yg sudah selesai masak keatas daging ayam,siap dihidangkan
<b>什錦蝦仁 SAYUR CAMPUR TUMIS DAGING</b>	
材料 蝦仁 250 公克，毛豆仁 80 克，紅蘿蔔半條，蔥 2 小條，油 1 大匙	BAHAN Udang250gramMautoren80 gramWortel1/2 buah Daun bawang2 tangkaiMinyak sayur1 sendok makan
醬料 鹽 1 小匙	BUMBU Garam1 sendok teh
作法 1.蝦仁以牙籤去腸泥，並擦乾備用。 2.毛豆仁以加熱的鹽水燙過。 3.紅蘿蔔洗淨削皮切成小丁。 4.蔥洗淨切成蔥花。 5.起油鍋，加入蝦仁、紅蘿蔔，快炒之後加入鹽及蔥花，再拌炒幾下即可起鍋。	CARA MASAK 1.Gunakan tusuk gigi untuk membersihkan perut udang,lap kering 2.Mautoren direndam dengam air garam ygmendidih 3.Cuci wortel dan potong kecil-kecil 4.Cuci daun bawang iris kecil-kecil 5.Panaskan minyak dalam wajan,mesukkan udang,wortel,tumis dengan cepat serta masukkan garam dan daun bawang,tumis sesaat lagi,angkat dan siap untuk dihidangkan
<b>清蒸鱈魚 TIM IKAN SALMON PUTIH</b>	
材料 鱈魚一片，薑絲 1 塊，蔥少許，新鮮香菇 3 朵	BAHAN Ikan salmon putih1 lembarJahe1 buahDaun bawang



	secukupnyaJamur3 butir
醬料 醬油 1 大匙，水 2 大匙	BUMBU Kecap asin1 sendok supAir bersih2
作法 1.將薑絲切成細絲狀。 2.將蔥切成細絲狀。 3.將香菇切小片。 4.鱈魚洗淨瀝乾後置於盤子上，放入電鍋蒸 10~12 分鐘。 5.起油鍋，放入步驟 1 材料爆香，之後放入所有醬料和步驟 2、3 的材料，以大火快速滾一下。 6.將步驟 5 醬汁淋在蒸好的鱈魚上即可。	CARA MASAK 1.Jahe diiris halus 2.Daun bawang diiris halus 3.Jamur diiris tipis 4.Cuci ikan dan tiriskan,taruh diatas piring,masukkan dalam mesin timselama 10-12menit 5.Panaskan minyak dalam wajan,masukkan jahe dan tumis sampai harum,masukkan seluruh bumbu,gunakan api besar dan aduk dengan cepat 6.Taburkan adonan keatas ikan dan siap dihidangkan

## 芹菜炒花枝 SAYUR SELEDRI TUMIS CUMI

材料 花枝 1 片，芹菜 3~4 大根，小辣椒 2 條，油 1 大匙	BAHAN Cumi1 lembarSeledri3-4 tangkaiCabai kecil2 buah Minyak sayur1 sendok makan
醬料 鹽 1 小匙，香油少許	BUMBU Garam1 sendok tehMinyak wijen seperlunya
作法 1.將芹菜檢選過，去除不要的部份，洗淨並切成小段。 2.花枝先以刀劃出花紋，再切成小塊。 3.步驟 2 的花枝加入熱水快速燙過後撈起。 4.起油鍋，放入芹菜和步驟 3 的花枝，快速大火炒。 5.接著放入鹽和幾滴香油調味即可。	CARA MASAK 1.Pilih bagian seledri yg dapat digunakan, cuci dan potong sejengkal 2.Potong cumi dan gunakan ujung pisau buat garis melintang,kemudian potong kecil-kecil 3.Siram cumi tersebut dengan air panas aduk dengan cepat dan angkat 4.Panaskan minyak dalam wajan,masukkan seledria dan cumi,tumis dengan api besar 5.Masukkan garam dan beberapa tetes minyak wijen,angkat siap dihidangkan

## 煎鯧魚 GORENG IKAN CHANG YI

材料 鯧魚 1 尾，蔥 2 根，蒜頭 4 小瓣	BAHAN Chang yi1 ekorDaun bawang2 batangBawang putih4 butir
醬料 醬油 1/2 大匙	BUMBU Kecap asin1/2 sendok makan
作法 1.鯧魚去鱗、腮和內臟後洗淨，並在魚的表面以刀劃出 2~3 個交叉十字。 2.以紙巾將鯧魚擦乾。 3.將蒜頭打碎、蔥切絲。 4.起油鍋，先放入蒜頭快速拌炒，再放入步驟 1	CARA MASAK 1.Chang yi bersihkan sisiknya,buang isi perut dan incangnya,cuci bersih,buat garis kotak-kotak dibadan ikan 2.Gunakan tissue untuk mengeringkannya 3.Memarkan bawang putih,daun bawang iris halus

處理過的鯧魚，以中火煎至金黃色。 5.盛盤後淋上醬油、放上蔥絲即可。	4.Panaskan minyak dalam wajan,masukkan bawang putih terlebih dahulu,tumis sampai harum,masukkan chang yi goreng sampai kuning 5.Taruh diatas piring,tuang kecap asin kebadan ikan,taruh daun bawang diatasnya,siap dihidangkan
---------------------------------------	---

## 洋蔥豬排 TEAK BABI DIMASAK BAWANG BOMBALAI

材料 洋蔥半顆，里肌豬肉片 5~6 片，蒜頭 3~4 瓣， 麵粉半碗，油 1 大匙	BAHAN Daun bawang 1/2 tangkai Daging babi 5-6 lembar Bawang putih 3-4 butir Tepung terigu 1/2 mangkok Minyak sayur 1 sendok sup
醬料 醬油 2 大匙，水 2 大匙	BUMBU Kecap asin 2 sendok makan Air bersih 1 sendok kuah
作法 1.將洋蔥先淨、切絲。 2.里肌豬肉洗淨、擦乾備用。 3.蒜頭洗淨以刀面打碎。 4.將醬料置於碗中，加入步驟 3 蒜頭拌勻。 5.里肌肉放入步驟 4 醬料中醃大約 20~30 分鐘。 6.將醃過的里肌肉沾裹麵粉。 7.起油鍋，放入洋蔥拌炒。 8.接著放入豬肉煎熟即可盛盤食用。	CARA MASAK 1.Cuci daun bawang iris halus 2.Cuci babi lap kering 3.Cuci bawang putih,Gunakan badan pisau memarkan 4.Masukkan bumbu kedalam mangkok,masukkan bawang putih 5.Masukkan daging babi kedalam adonan bumbu,diamkan 20-30 menit 6.Taburkan tepung terigu keatas adonan daging babi 7.Panaskan minyak dalam wajan,masukkan daun bawang 8.Masukkan adonan daging babi,goreng sampai matang,taruh dipiring,siap dihidangkan

## 什錦滷味 TUMIS LU WEI

材料 豆乾 6 片，蛋 6 個，海帶 6 片，雞胗 6 個，雞爪 6 隻(以上材料可視個人喜好變更)，蒜 6 瓣，蔥 3 小根，辣椒 2 小根，醬油 1 碗，水 3 碗(醬油與水的比率約為 1 比 3，以能淹過所有材料為準)	BAHAN Tahu kering 6 lembar Telur 6 butir Rumput laut 6 lembar Ampla ayam 6 buah Cakar ayam 6 buah Bawang putih 6 butir Daun bawang 3 tangkai Cabe 2 buah Kecap asin 1 mangkok Air bersih 3 mangkok(minyak dan air 1 banding 3,batasnya dapat merendam seluruh bahan yg ditaruh)
醬料 糖 1 小匙，滷味包 1 個	BUMBU Gula pasir 1 sendok teh Lu wei pau 1 bungkus
作法 1.將豆乾、海帶、雞胗、雞爪等材料洗淨備用。 2.如果要滷蛋，先將蛋以白開水煮熟，剝殼備用。 3.將蒜頭洗淨以刀面打碎。 4.辣椒洗淨切段。 5.蔥洗淨切成蔥花。	CARA MASAK 1.Cuci tahu kering,rumput laut,ampla ayam,cakar ayam dan bahan lainnya 2.Apabila membutuhkan telur,rebus dulu telur,dan kupas kulitnya. 3.Cuci bawang putih dan memarkan 4.Cuci cabe dan potong sejengkal-jengkal

6.將醬油和水調勻，放入鍋中，接著放入所有要滷的材料。 7.加入蔥、蒜、辣椒。 8.放入糖和滷包等醬料。 9.先以大火滾開，接著以小火慢慢熬煮，待材料入味即可食用。	5.Cuci daun bawang dan iris halus 6.Masukkan air dan kecap kedalam panci,kemudian masukkan seluruh bumbu 7.Masukkan daun bawang,bawang putih,cabe 8.Masukkan gula pasir dan lu wei pau 9.Gunakan api besar sampai mendidih,kemudian gunakan api kecil untuk menggodok,tunggu sampai semua meresap baru siap dihidangkan
---	---

## 蕃茄炒蛋 TELUR DIMASAK TOMAT

材料 蕃茄 1 個，蛋 2 個，蔥 3 小根，油 1 大匙	BAHAN Tomat 1 buah Telur 2 butir Daun bawang 3 tangkai Minyak sayur 1 sendok makan
醬料 鹽 1 小匙	BUMBU Garam 1 sendok teh
作法 1.將蕃茄洗淨切塊備用。 2.把蛋打入碗中攪拌均勻。 3.蔥洗淨切成蔥花。 4.起油鍋，放入蛋汁加熱至半熟。 5.接著加入蕃茄，快速攪拌翻動。 6.加入鹽和蔥花調味即可。	CARA MASAK 1.Cuci tomat kemudian potong kotak kecil 2.Masukkan telur kedalam mangkok dan aduk rata 3.Cuci daun bawang dan iris halus 4.Panaskan minyak dalam wajan,masukkan telur dan masak sampai setengah matang 5.Masukkan tomat aduk dengan cepat 6.Masukkan garam dan daun bawang,angkat dan siap dihidangkan

## 皮蛋豆腐 TELUR PHI TAN DENGAN TAHU

材料 皮蛋 1 個，豆腐 1 塊，蔥 1 小根	BAHAN Telur phi tan 1 butir Tahu 1 buah Daun bawang 1 tangkai
醬料 醬油膏 1/2 大匙	BUMBU Kecap manis 1/2 sendok makan
作法 1.將皮蛋剝殼，並切成兩半。 2.洗淨蔥花並切成蔥花。 3.取出豆腐(通常使用嫩豆腐)，置於盤中。 4.在豆腐上加上切好的皮蛋，並淋上醬油膏。 5.最後灑上蔥花點綴即可。	CARA MASAK 1.Kupas kulit phitan, belah dua 2.Cuci daun bawang dan iris halus 3.Ambil tahu taruh diatas piring 4.Trauh telur phitan diatas tahu 5.Taburkan daun bawang

## 蛤蜊蒸蛋 TELUR TIM KERANG

材料 蛤蜊 8~10 個，蛋 3 個	BAHAN Kerang 8-10 buah Telur 3 butir
醬料 鹽 1 匙，水 1 杯	BUMBU Garam 1 sendok teh Air bersih 1 gelas



<p>作法</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.將蛤蜊泡在冷水中，約 1~2 小時，讓蛤蜊吐沙。</li> <li>2.將蛋洗淨，打入碗中，並用筷子攪拌均勻。</li> <li>3.加入水及鹽等醬料。</li> <li>4.再度拌勻。</li> <li>5.將步驟 2 的蛋汁以細網過濾。</li> <li>6.在濾過的蛋汁中加入吐過沙的蛤蜊，拿到蒸鍋或電鍋蒸熟即可。</li> </ol>	<p>CARA MASAK</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Kerang direndam dalam air dingin 1-2 jam sampai bersih</li> <li>2.Pecahkan telur dan masukkan kedalam mangkok gunakan sumpit aduk rata</li> <li>3.Masukkan air dan garam</li> <li>4.Aduk sampai rata</li> <li>5.Saring adonan telur dengan penyaring</li> <li>6.Masukkan kerang yg sudah bersih,masukkan dalam pengetim atau penanak listrik,tim sampai matang</li> </ol>
--	--

## 玉米濃湯 SOP JAGUNG

<p>材料</p> <p>玉米粒半罐，蛋 2 個，鮮奶 1 盒(小盒)，奶油 1/2 大匙，水 5 碗</p>	<p>BAHAN</p> <p>Jagung kalengan 1/2 kaleng Telur 2 butir Susu segar 1 kotak kecil Mentega 1/2 sendok makan Air bersih 5 mangkok</p>
<p>醬料</p> <p>鹽 2 小匙</p>	<p>BUMBU</p> <p>Garam 2 sendok teh</p>
<p>作法</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.先將鍋中的水煮開。</li> <li>2.加入玉米粒、鮮奶及奶油，以大湯匙攪拌均勻。</li> <li>3.蛋打入小碗中，以筷子拌勻。</li> <li>4.將步驟 3 的蛋汁慢慢的倒入湯中，以大火滾煮。</li> <li>5.接著放入鹽調味，再度拌勻即可。</li> </ol>	<p>CARA MASAK</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Didihkan air didalam panci</li> <li>2.Masukkan jagung,susu dan mentega,aduk sampai rata</li> <li>3.Pecahkan telur,masukkan dalam mangkok gunakan sumpit aduk sampai rata</li> <li>4.Masukkan telur dalam panci secara perlahan gunakan api besar masak sampai mendidih</li> <li>5.Masukkan garam aduk sampai rata sekali lagi</li> </ol>

## 香菇雞湯 SOP AYAM JAMUR

<p>材料</p> <p>雞肉 500 公克，乾香菇 10~15 朵，水 6 碗</p>	<p>BAHAN</p> <p>Daging ayam 500 gram Jamur kering 10-15 Air bersih 6 mangkok</p>
<p>醬料</p> <p>鹽 2 湯匙</p>	<p>BUBMU</p> <p>Garam 2 sendok</p>
<p>作法</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.將雞肉以熱水燙過。</li> <li>2.將香菇放入冷水中泡開。</li> <li>3.將水放入電鍋內鍋中，加入雞肉及泡過的香菇。</li> <li>4.加入鹽調味。</li> <li>5.放入電鍋燜煮約 30 分鐘即可。</li> </ol>	<p>CARA MASAK</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Siram daging ayam dengan air mendidih</li> <li>2.Jamur kering direndam dengan air dingin sampai mekar</li> <li>3.Masukkan air kedalam pengetim listrik,masukkan daging ayam dan jamur yg sudah direndam</li> <li>4.Masukkan garam</li> <li>5.Nyalakan pengetim listrik selama 30 menit,angkat siap dihidangkan</li> </ol>



## 海帶排骨湯 SOP IGA/BAKUT BABI DIMASAK RUMPUT LAUT

材料 海帶結 100 公克，排骨 300 公克，水 6 碗	BAHAN Rumput laut 100 gram Iga babi/bakut 300 gram Air bersih 6 mangkok
醬料 鹽 2 小匙	BUMBU Garam 1 sendok teh
作法 1.排骨洗淨，以熱水燙過備用。 2.海帶結洗淨備用。 3.電鍋內鍋中放入水，加入所有材料以及醬料。 4.以電鍋煮熟即可。	CARA MASAK 1.Cuci bakut babi cuci dengan air mendidih 2.Cuci rumput laut dengan bersih 3.Masukkan air kedalam pengetim listrik, masukkan seluruh bahan dan bumbu 4.Masak sampai matang, angkat, siap dihidangkan

## 魚香茄子 YI SIANG ZIE CE

材料 茄子 500 公克，蔥末、薑末、蒜末各 2 小匙	BAHAN Zie ce/terong 500 grm, daun bawang halus, jahe halus dan bawang halus masing-masing 2 sendok.
醬料 鹽、糖各少許，辣豆瓣醬 3 大匙，醬油 1 大匙	
作法 1.茄子切段後放入炸油內稍炸，然後撈出瀝油。 2.起油鍋，爆香蔥、薑、蒜末後，放入辣豆瓣醬、茄子和醬料拌炒。 3.炒至茄子熟軟後即可起鍋。	CARA MASAK 1.zie ce/terong iris se pootong 2 goreng sebentar lalu di angkat untuk persiapan. 2.wajan tunggu panas masukkan minyak tumis bawang putih, jahe, daun bawang lalu masukkan tauco pan ciang dan terong dan dtumis lamaan. 3.tumis sampai terongnya lembek.

## 椰汁西米露 SAGU DIMASAK SANTAN

材料 西谷米 2/3 碗，水 6 碗，椰醬一罐，鮮奶油 1 杯	BAHAN Biji sagu 2/3 mangkok Air bersih 6 mangkok Air santan 1 kaleng Susu segar 1 gelas
醬料 冰糖 4 大匙	BUBMU Gula batu 4 sendok kuah
作法 1.西谷米加水(3 碗)煮至透明狀，再加入 1 碗冷水，略加攪拌後熄火，放 15 分鐘左右。 2.將步驟 1 西谷米瀝乾，放入冷水中冷卻。 3.再次瀝乾步驟 2 的西谷米。 4.將椰醬、鮮奶油、冰糖和 2 碗水煮開，煮滾熄火並冷卻。 5.將瀝乾的西谷米加入椰汁中即可食用。	CARA MASAK 1.Biji sagu dicampur dengan air bersih (3 mangkok), dimasak sampai menjadi bening tambahkan lagi 1 mangkok air dingin, aduk sebentar matikan api, diamkan selama 15 menit 2.Angkat dan tiriskan biji sagu, masukkan kedalam air dingin 3.Sekali lagi tiriskan 4.Masak santan, susu segar, gula batu dan 2 mangkok air bersih sampai mendidih, matikan api dan biarkan

	sampai dingin 5.Masukkan biji sagu yg sudah ditiriskan kedalam adonan santan,siap dehidangkan
--	--

## 炸豆腐 CA TOU FU/GORENG TAHU

材料 豆腐 2 大塊，乾太白粉大匙，發粉小匙	BAHAN tou fu/tahu 2 potong,tepung sagu secukupnya,soda isendok.
醬料 醬油膏 3 大匙，蒜泥 2 大匙	BUMBU Kecap kental 3 sendok,bawang putih halus 2 sendok.
作法 1.將豆腐洗淨後，瀝乾水份切塊備用。 2.太白粉和發粉攪拌均勻，將每一塊豆腐一一沾粉。 3.鍋中放入半鍋炸油，油熱後將豆腐放入，炸至兩面金黃即可起鍋。 4.醬料調勻後即可當沾料食用。	CARA MASAK 1.tahu setelah cuci bersih,keringkan dulu baruh di iris kotak-kotak. 2.tepung ssagu dan soda di aduk pata,lalu setiap potong tahu di tepungi sagu. 3.wajan wasukkan minyak yg banyak masak sampai panas,masukkan tahu di goreng sampai kuning baru diangkat. 4.bumbu di campur dan aduk rata untuk bumbunya.

## 廣東泡菜 KUANG TUNG PHAU ZAI/ACAR SAYURAN

材料 紅蘿蔔、白蘿蔔、小黃瓜各 250 公克，高麗菜 500 公克，紅辣椒 2 根，薑 5 片	BAHAN Wortel,lobak,timunmasing-masing250grm,kubis 500grm,cabe2batang,jahe5lembar
醬料 鹽 2 大匙，糖醋各 1 杯	
作法 1.蘿蔔去皮後與小黃瓜，高麗菜一起切條備用，紅辣椒去籽切末。 2.將 1 料加鹽充份攪拌，並放置 2 小時。 3.放置 2 小時後的食材擠去水份，將糖和醋放入調和，醃漬一晚後便可食用。	CARA MASAK 1.lobak di kupas kulit,sama timun,kubis diiris memanjang cabe iris halus. 2.bahan1campur garam di aduk,lalu biarkan2jan. 3.bahan2 setelah 2 jam peres airnya di buang lalu di campur gula dan cuka di rendam satu malam,keesok hari baru di hid angkan.

## 翠玉苦瓜 ZUI IK KHU KUA/ACAR PARE

材料 苦瓜 1 條	BAHAN Pare 1 batang
醬料 沙拉醬 5 大匙，番茄醬 3 大匙	BUMBU Saus salad 5 semdpl.sais tp,at 3 sendok
作法 1.苦瓜洗淨後對剖並去籽囊，再用刀切成薄片。 2.將苦瓜片泡入冰水中三個小時，待苦瓜片呈透明狀，即可瀝乾水份裝盤。	CARA MASAK 1.pare di cuci berih lalu belah dua buang bijinya dan di iris lembaran yg tipis. 2.pare setelah di iris rendam di air dingin 3

3.醬料調勻後即可當沾醬食用。	jam,rendam sampai parenya kelihatan bening baru diangkat di keringkan. 3.bumbu di campur dan di aduk merata.
<b>蝦仁沙拉 SIA ZEN SALA/SALAD UDANG</b>	
材料 蝦仁 100 公克，包心菜半顆	BAHAN Udang 100 grm,kubis 1/2 buah
醬料 沙拉醬適量	BUMBU Saus salad secukupnya
作法 1.蝦仁去泥腸後汆燙備用。 2.包心菜洗淨後切細絲並泡入冰水當中。 3.冰鎮後的包心菜絲鋪盤後放上蝦仁，然後擠上沙拉醬即可上桌。	CARA MASAK 1.udang buang ususnya lalu rebus sebentar. 2.kubis di iris halus/memanjang lalu rendam di air dingin. 3.kubis setelah dingin di keringkan lalu letakkan di piring,atasnya letakkan daging udang,lalu di tambah saus salad.
<b>鹽酥雞腿 SINE SU CI THUEI/GORENG PAHA AYAM</b>	
材料 雞腿 3 隻	BAHAN Paha ayam 3
醬料 1 鹽 3 小匙	BUMBU1 Garam 3 sendok
醬料 2 胡椒粉少許，酒、醬油、薑汁各 2 小匙	BUMBU2 Lada sedikit,arak,kecap air jahe2 sendok
醬料 3 水適量太份料 5 大匙	BUMBU3 Air sedikit,sagu 5 sendok
作法 1.雞腿切塊放入鹽調勻後，放置一小時入味。 2.將已入味的雞塊用乾布把水份擦乾，再用醬料 2 調味備用。 3.醬料 3 調勻後將醃好的雞塊放入。 4.鍋中放入半鍋油，待油熱後將雞塊炸熟即可起鍋趁熱食用。	CARA MASAK 1.paha ayam iris se potong campurin garam bumbuin 1 jam. 2.daging ayam di keringkan,lalu campurkan bumbu2. 3.bumbu 3 di aduk lalu masukkan daging ayam. 4.wajan masukkan minyak tunggu panas masukkan daging ayam goreng sampai matang.
<b>芋頭鴨 IK THOU YA</b>	
材料 鴨半隻，芋頭 2 個，蝦米屑 1 大匙，火腿屑 1 大匙，玉米粉半杯	BAHAN Bebek 1/2 ekor,talas 2 buah,udang kering 1 sedok,daging ham halus 1 sedok,tepung jagung 1/2 gelas
醬料 鹽、糖、胡椒粉、麻油各少許	BUMBU Garam,gula,lada.minyak wijen sedikit
作法 1.將鴨洗淨蒸熟後去骨，再把鴨鋪成平面，然	CARA MASAK 1.bebek di cuci bersih,lalu kukus sampai matang dan



<p>後兩面均撒上玉米粉。</p> <p>2.芋頭去皮後切片蒸熟，趁熱壓成芋泥，此時拌入蝦米屑、火腿屑及醬料調味，全部拌勻後裹於鴨肉上備用。</p> <p>3.鍋中放入炸油，待油熱後將鴨炸至酥脆即可切塊食用。</p>	<p>buang tulangnya,letakkan merata dan taburkan tepung jagung.</p> <p>2.talas di kupas kulit lalu di kukus sampai matang dan di hancurkan lalu campurkan udang kering,daging ham dan bumbu di aduk pata baru di letakkan di atas daging bebek.</p> <p>3.wajan masukkan minyak tunggu panas masukkan daging bebek di goreng sampai matang.</p>
--	---

## 酥炸墨魚圈 SU CA MOK IH ZIEN/GORENG CUMI

<p>材料</p> <p>墨魚 100 公克，雞蛋 1 個</p>	<p>BAHAN</p> <p>Cumi 100 grm,telur 1 butir</p>
<p>醬料</p> <p>鹽少許，麵包粉 1 杯</p>	<p>BUMBU</p> <p>Garam sedikit,tepung roti 1 gelas</p>
<p>作法</p> <p>1.墨魚洗淨後切成一個個小圈圈。</p> <p>2.雞蛋去殼後打成蛋液，再放入鹽調味。</p> <p>3.將墨魚圈沾了蛋液後，再沾上麵包粉備用。</p> <p>4.鍋中放入半鍋油，待油熱後將墨魚圈放入，慢慢炸至金黃即可上桌。</p>	<p>CARA MASAK</p> <p>1.cumi cuci bersih iris se potong 2 buderan.</p> <p>2.telur di kocok,tambah sedikit garam.</p> <p>3.cumi celupin telur lalu tepungin tepung roti.</p> <p>4.wajan masukkan minyak yg banyak tunggu panas ganti api kecil masukkan cumi goreng sampai kuning.</p>

## 豆腐蝦仁球 TOU FU SIA ZEN ZIOU/GORENG BAKSO TAHU UDANG

<p>材料</p> <p>蝦仁 100 公克，家常豆腐 3 塊</p>	<p>BAHAN</p> <p>Daging udang 100 grm,tahu 3 potong.</p>
<p>醬料</p> <p>鹽、味精、太白粉各少許</p>	<p>BUMBU</p> <p>Garam,micin,sagu sedikit</p>
<p>作法</p> <p>1.蝦仁洗淨後去泥腸並剝成蝦泥。</p> <p>2.豆腐搗成泥狀後放入蝦泥、鹽、味精和太白粉拌勻。</p> <p>3.將豆腐蝦仁泥搓成球狀，放入鍋中炸至金黃即可上桌。</p>	<p>CARA MASAK</p> <p>1.udang buang kulit dan ususnya cuci bersih lalu di cincang yg halus.</p> <p>2.tahu dihancurkan lalu campur dgn udang tambah bumbu.</p> <p>3.tahu campuran udang di bikin bakso,wajan masukkan minyak tunggu panas masukkan bakso goreng sampai warnanya kuning.</p>

## 麵包蝦球 MIEN PAU SIA ZIOU

<p>材料</p> <p>蝦仁 100 公克，吐司麵包 5 片</p>	<p>BAHAN</p> <p>Daging udang 100 grm,roti tawar 5 potong</p>
<p>醬料</p> <p>鹽、味精、太白粉各少許</p>	<p>BUMBU</p> <p>Garam,micin sagu sedikit.</p>
<p>作法</p> <p>1.蝦仁去泥腸後剝成蝦泥，放入醬料後，往同一個方向攪拌至有彈性為止。</p>	<p>CARA MASAK</p> <p>1.udang buang kulit dan ususnya cuci bersih,lalu di cincang yg halus tambah bumbu di aduk satu arah</p>



2.吐司麵包去邊皮後剪成小丁，然後將蝦泥搓成球形後，裹上麵包丁備用。 3.鍋中放入半鍋油，待油熱後將蝦球炸至金黃即可起鍋。	sampai melengket. 2.roti tawar buang kulitnya lalu iris kotak kecil,udang di bikin bakso lalu lengketin roti. 3.wajan masukkan minyak yg agak banyak di panasin lalu masukkan udang goreng sampai warnanya kuning.
--	--

## 紅蟳粉絲煲 HUNG SIN FEN SE PAU/KEPITING MASAK SOUN

材料 紅蟳 1 隻，冬粉 1 把，蔥 1 支	BAHAN Kepiting 1 ekor,soun 1 ikat,daun bawang 1 batang
醬料 1 薑末 2 小匙，糖 2 小匙，醬油 3 小匙，沙茶醬 3 大匙	BUMBU1 Jahe halus 2 sendok,gula 2 sendok,kecap 3 sendok sa ciang 3 sendok.
醬料 2 太白粉 1 大匙，鹽、味精各少許	BUMBU2 Sagu 1 sendok,garam micin sedikit
作法 1.紅蟳處理乾淨後瀝乾水份，然後在切口處沾上太白粉。 2.起油鍋，待油熱後快炒蟳塊，2 分鐘後取出。 3.再起油鍋爆香蔥段，將醬料 1 調勻後放入，待燒開後倒入蟳塊炒勻備用。 4.砂鍋中放入粉絲和少許水，煮滾後加入鹽和味精調味，然後再將蟳塊放在上面，蓋上鍋蓋後燜煮至入味，即可連鍋上桌。	CARA MASAK 1.kepiting di bersihkan lalu di iris jadi 6 potong lalu di tepngin sagu. 2.wajan masukkan minyak tunggu panas tumis kepiting 2 menit lalu di angkat. 3.wajan masukkan minyak tunggu panas tumis daun bawang dan bumbu1 lalu masukkan kepiting supaya bumbu meresap. 4.kuali masukkan air masak soun tunggu didih tambah garam dan micin,lalu masukkan kepiting rebus sebentar.

## 芹菜魷魚絲 ZIN ZAI IU SE/SELEDRI MASAK SOTONG

材料 魷魚 1 條，西洋芹 200 公克，紅辣椒 1 支	BAHAN Sotong 1 ekor,seledri 200 grm,cabe 1 batang.
醬料 鹽、味精各少許，醬油 1 大匙	BUMBU Garam,micin sedikit,kecap 1 sendok.
作法 1.魷魚去軟骨後切絲，西洋芹去老筋後切細段，紅辣椒去籽後也切絲。 2.起油鍋，先爆香紅辣椒和魷魚絲，再放入芹菜段拌炒，最後加入醬料調味即可上桌。	CARA MASAK 1.sotong buang tulang punggung dan dicuci bersih,seledri buang urat dan bagian tua lalu iris se potong 2,cabe iris memanjang. 2.wajan masukkan minyak tunggu panas masukkan cabe dan sotong lalu masukkan seledri dan tambah bumbu masak sampai matang.

## 紅燒蹄膀 HUNG SAU THI CING

材料 蹄膀 1 個，蔥 1 支，薑片	BAHAN Thi cing/urat kaki babi 1,daun bawang,jahe sedikit
醬料	BUMBU

鹽 1 小匙，醬油 3 杯，冰糖 4 大匙，酒 1 大匙，水 2 杯	Garam 1 sendok,kecap 3 gelas,gula batu4 sednok,arak 1 sendok,air 2 gelas
作法 1.蹄膀以油稍炸一會後，即可起鍋。 2.將醬料和炸過的蹄膀以小火慢燉，待肉完全熟爛，即可熄火上桌食用。	CARA MASAK 1.thi cing/urat kaki babi di goreng pakai minyak sebentar lalu diangkat. 2.wajan masukkan thi cing yg telah digoreng dan semua bumbu rebus sampai thi cing lembek.
<b>絲瓜干貝 SE KUA KAN PEI</b>	
材料 澎湖絲瓜 1 條，干貝 2 兩，蔥末 1 大匙	BAHAN Se kua 1 batang,kan pei 2 onz ,daun bawang halus isendok
醬料 鹽、味精各少許	BUMBU Garam,micin sedikit
作法 1.干貝用熱水泡軟後再蒸一小時，然後取出壓成絲狀備用。 2.絲瓜去皮後切成絲。 3.起油鍋，放入絲瓜絲、干貝絲和蔥末拌炒均勻，炒軟後放入醬料調味即可起鍋。	CARA MASAK 1.kan pei di rendam air panas lalu dikukus 1 jam,dan diangkat lalu peras hancur. 2.se kua dikupas lalu iris memanjang. 3.wajan tunggu panas masukkan minyak,se kua,kan pei,daun bawang halus,tumis sampai lembek campurkan bumbu tumis sampai matang.
<b>魷魚紅綠配 YU IH HUNG LIK PHEI</b>	
材料 魷魚 1 條，紅椒 1 個，青椒 1 個	BAHAN Yu ih/sotong 1 ekor,paprika merah 1 buah,paprika hijau 1 buah
醬料 鹽、糖各 1 小匙，味精少許，醬油 3 大匙	BUMBU Garam,gula 1 sendok,micin sedikit,kecap 3 sendok.
作法 1.將魷魚的軟骨取出後，切花氽燙備用。 2.青、紅椒去籽後切塊。 3.起油鍋，先將青、紅椒爆香，再將魷魚倒入翻炒，此時並倒入醬料調味，待食材入味後即可。	CARA MASAK 1.yu ih buang tulang punggungnya,diiris kotak 2 lalu di rebus sebentar. 2.paprika merah/hijau buang bijinya lalu iris se potong2. 3.wajan tunggu panas masukkan sedikit minyak dan masukkan paprika hijau/merah tumis sebentar,lalu masukkan yu hi dan bumbu tumis sampai matang.
<b>酥炸魚片 SU CA IH PHIEN/GORENG IKAN</b>	
材料 草魚 200 公克	BAHAN Zau ih 200 grm
醬料 1 鹽、味精、胡椒粉 2 小匙，薑末、蔥末各 2 大匙，蛋白少許	BUMBU1 Garam,micin dan lada 2 sendor,jahe halus,daun bawang halus2 sendok,telor bagian putih sedikit.

醬料 2 麵粉 2 杯，發粉 2 小匙，太白粉 2 大匙，水適量，沙拉油 2 大匙，蛋 1 個	BUMBU2 Tepung terigu 2 gelas,fa fen2 sendok,tepung terigu 2 sendok,air sedikit,minyak 2 sendok,telor 1 butir.
作法 1.先將草魚去骨和刺後切 1 公分薄片。 2.再將魚片與醬料 1 充份攪拌，約醃 15 分鐘。 3.醬料 2 攪拌均勻，將醃好的魚片放入裹上麵糊。 4.鍋中放入半鍋炸油，待油熱後將魚片炸至金黃即可上桌。	CARA MASAK 1.ikan buang tulang yg kasar lalu iris 1 cm tebalnya. 2.ikan campur bumbu 1 bumbuhin 15 menit. 3.bumbu 2 di aduk pata,lalu ikan di tepungin bumbu2. 4.wajan masukkan minyak yg agak banyak tunggu panas masukkan ikan goreng sampai kuning/matang.

## 鑲豆腐 NIANG TOU FU

材料 家常豆腐 4 塊，絞肉 100 公克，蝦仁 15 公克	BAHAN tahan 4 potong,daging babi cincang 100 grm,udang 15 grm.
醬料 1 鹽、酒各少許，蛋黃一個，太白粉 1 小匙 醬料 2 醬油、味精、糖、鹽水各少許	BUMBU1 Garam,arak sedikit,telor bagian kuning 1,sagu 1 sendok. BUMBU2 Kecap,micin,gula,garam sedikit
作法 1.蝦仁去泥腸後剁成蝦泥，絞肉放入蝦泥和醬料 1 調勻備用。 2.豆腐對切成三角形後中間挖除部份豆腐，肉撒少許太白粉後，將蝦仁肉泥填入。 3.起油鍋把豆腐鑲肉的一面煎黃，放入醬料 2 以小火燉煮至入味，起鍋前勾芡後即可上桌。	CARA MASAK 1.udang buang kulit dan usus cuci bersih lalu di cincang halus campur dgn daging babi cincang dan bumbu1. 2.tahu diiris jadi bentuk segi tiga,buang sedikit bagian tengahnya dan poles sedikit sagu baru di isi daging. 3.wajan masukkan sedikit minyak goreng tahu sampai agak kuning,campurkan bumbu 2 rebus pakai api kecil sampai matang,sebelum di angkat siram sedikit air sagu.

## 咕咾肉 KU LAU ZOU/DAGING BABI ASAM MANIS

材料 里肌肉 300 公克，青椒 1 個，紅蘿蔔 200 公克	BANAH Li ci zou/daging babi 300 grm ,paprika 1 buah,wortel 200 grm
醬料 1 醬油 2 大匙，糖 1 小匙 醬料 2 太白粉 1 杯 醬料 3 醋、醬油、糖各 2 大匙，太白粉 2 大匙，水適量	BUMBU1 Kecap 2 sendok,gula 1 sendok. BUMBU2 Sagu 1 gelas. BUMBU3 Cuka,kecap,gula masing-masing 2 sendok,sagu 2 sendok,air sedikit.
作法 1.將豬肉切塊狀後，用醬料 1 醃 30 分鐘入味。	CARA MASAK 1.daging babi iris kotak 2 besar lalu campur bumbu 1



<p>2.青椒去籽，紅蘿蔔去皮，然後均切片備用。</p> <p>3.醃好的豬肉塊放入蛋白調勻後，每一塊均沾上太白粉。</p> <p>4.鍋中放入半鍋炸油，待油熱後放入肉塊，炸至熟後將油瀷乾。</p> <p>5.起油鍋，放入切片的青椒和紅蘿蔔，再將調勻的醬料放入勾芡，拌炒後放入炸好的豬肉塊攪拌均勻即可起鍋。</p>	<p>di biarkan 30 menit.</p> <p>2.paprika buang bijinya,wortel di kupas iris lembaran.</p> <p>3.daging babi yg telah di bumbuin celup di telur bagian putih lalu tepungin tepung sagu.</p> <p>4.wajan masukkan minyak banyakan tunggu panas masukkan daging babi goreng sampai matang lalu di angkat.</p> <p>5.wajan masukkan sedikit minyak tunggu panas tumis paprika dan wortel lalu masukkan bumbu 1 dan daging babi sebelum angkat siram air sagu.</p>
---	--

## 韭菜花炒豬肝 CIU AZI HUA ZAU CU KAN

<p>材料</p> <p>韭菜花 300 公克，豬肝 200 公克，老薑 2 片</p>	<p>BAHAN</p> <p>Ciu zai hua 300 grm,cu kan 200 grm,jahe 2 lembar.</p>
<p>醬料</p> <p>鹽、味精各少許，醬油 2 大匙</p>	<p>BUMBU</p> <p>Garam,micin sedikit,kecap 2 sendok</p>
<p>作法</p> <p>1.先將韭菜花較老的根部去除後，切段備用。</p> <p>2.豬肝快速汆燙後瀷乾水份。</p> <p>3.起油鍋爆香薑片，再將韭菜花炒熟，用鹽和味精調味，此時放入豬肝拌炒，再用醬油調味上色後即可起鍋。</p>	<p>CARA MASAK</p> <p>1.ciu azi buang bagian tua,cuci bersih iris se potong2.</p> <p>2.cu kan rebus sebentar lalu di angkat.</p> <p>3.wajan masukkan sedikit minyak tunggu panas tumis jahe lalu masukkan ciu zai tambah bumbu tumis sebentar lalu masukkan cukan tumis sampai matang.</p>

## 紅燒獅子頭 HUNG SAU SE CE THOU

<p>材料</p> <p>白菜 1 顆，豬絞肉 1 斤</p>	<p>BAHAN</p> <p>Sawiputih 1 buah,daging babi cincang 1 kg.</p>
<p>醬料 1</p> <p>鹽 1 小匙，太白粉 2 大匙，酒、味精、胡椒粉各少許，雞蛋 1 個，水 2 大匙</p> <p>醬料 2</p> <p>醬油 1 大匙、糖 1 大匙、酒、味精各少許，水 1 杯</p>	<p>BUMBU1</p> <p>Garam 1 sendok,sagu 2 sendok,arak,micin,lada sedikit,telur 1 butir,air 2 sendok.</p> <p>BUMBU2</p> <p>Kecap 1 sendok,gula 1 sendok,arak,micin sedikit,air/gelas.</p>
<p>作法</p> <p>1.絞肉用醬料 1 仔細拌醃，捏成 4 個肉丸。</p> <p>2.起油鍋，將肉丸兩面略煎一下後盛出備用。</p> <p>3.砂鍋中放入兩大匙油，再放入白菜和肉丸，並加入醬料 2，用小火燉煮 1 小時即可。</p> <p>備註：肉丸上也鋪些白菜，可使肉丸較美味。</p>	<p>CARA MASAK</p> <p>1.daging babi cincang campur bumbu 1 di aduk,lalu di buat jadi bakso 4 buah.</p> <p>2.wajan telah panas tuangkan sekikit minyak lalu goreng bakso sampai kuning baru diangkat.</p> <p>3.kuali tuangkan 2 sendok minyak,lalu masukkan sawiputih,dan bakso dan bumbu 2,pakai api kecil rebus 1 jam.</p> <p>PS.. bakso letakkan di bagian atas,lalu di tutup pakai beberapa lembar sayur sawiputih,baru di masak akan lebih lezat.</p>



## 酥炸田雞 SU CA THIEN CI/GORENG KODOK

材料 田雞 3 隻，雞蛋 1 個，麵粉 1 杯	BAHAN Thien ci/kodok 3 ekor,telur 1 butir,tepung terigu igelas
醬料 蔥 1 支，薑 4 片，鹽、糖各 1 小匙，酒少許	BUMBU Daung bawang 1 batang, jahe 4 lembar,gula 1 sendok,arak sedikit
作法 1.田雞洗淨後切塊，再以醬料拌醃 15 分鐘。 2.醃好的田雞沾上蛋汁和麵粉，以炸油炸至金黃香酥即可起鍋。	CARA MASAK 1.thien ci /kodok cuci bersih iris se potong 2. lalu di rendam 15 menit dengan bumbu. 2.kodok yg sesudah di rendam celupkan telur lalu tepungin tepung terigu,baru di goreng sampai warna kuning.

## 茶葉蛋 ZA IKE TAN/TELUR THE

材料 紅茶 3 大匙，雞蛋 10 個，八角 3 粒	BAHAN The merah 3 sendok,telur10butir,pekak 3 butir.
醬料 鹽適量	BUMBU Garam sedikit
作法 1.先將雞蛋煮熟後，將蛋殼略為敲出裂痕。 2.再將煮蛋放入鍋中，並倒入可蓋過雞蛋的水量、紅茶、鹽和八角。 3.約煮一小時後即可食用。 備註：滷水須蓋過雞蛋，故須隨時翻動及添加清水。	CARA MASAK 1.telur di rebus matang,lalu retakkan kulit telur. 2.masukkan telur di kualit,tambah air sampai menutup telur,the merah,garam dan pekak. 3.di rebus 1 jam. PS..air harus menutup telur,hingga harus sering tambah air.

## 雀巢蛋 ZIE ZAU TAN

材料 雞蛋 4 個，絞肉 500 公克，蔥、薑末各 2 大匙，太白粉 1 大匙，麵包粉 3 大匙	BAHAN Telur 4 butir,daging babi cincang 500gm,jahe halus 2sendok,sagu 1sendok,tepung roti 3 sendok.
醬料 鹽、胡椒粉各少許，水適量，太白粉 1 大匙，麻油少許	BUMBU Garam,lada sedikit,air sedikit,dagu1 sendok,winyak wijen sedikit
作法 1.將雞蛋煮熟後去殼並擦乾水份。 2.絞肉放入蔥、薑末及所有醬料，並攪拌成泥狀。 3.煮蛋裹上一層太白粉後再裹上肉泥，最後沾裹上麵包粉備用。 4.鍋中放入半鍋熱油，待油燒熱後將蛋炸至金黃即可。 5.上桌前可將蛋一切為二，並準備番茄醬做為	CARA MASAK 1.telur di rebus matang,lalu di kupas,dan lap kering. 2.daging babi cincang campurkan daun bawang halus dan jahe halus,lalu di aduk yg agak lama. 3.telur di lapikan sagu lalu lapiskan daging babi cincang,dan lapiskan tepung roti. 4.wajan masukkan 1/3 minyak,tunggu panas masukkan telur yg terlapis goreng sampai kuning. 5.telur boleh di belah 2,lalu sediahkan saus tomat

沾料食用。	untuk bumbu.
<b>雞蛋水果沙拉 CI TAN SUI KUO SALA/SALAD TELUR DAN BUAH</b>	
材料 雞蛋 2 個，小番茄，葡萄數個，奇異果 1 個	BAHAN Telur 2 butir,tomat kecil,buah anggur beberapa buah,buah kiwi 1 buah
醬料 沙拉醬 3 大匙	BUMBU Saus salad/mayonet 3 sendok.
作法 1.雞蛋先煮熟後切瓣備用。 2.小番茄、葡萄均洗淨，奇異果去皮切片。 3.將全部的食材排盤，淋澆上沙拉醬後即可上桌食用。	CARA MASAK 1.telur di rebus matang,lalu di belah di persiapkan. 2.tomat kecil,buah anggur di cuci bersih di persiapkan.buah kiwi di kupas kulit di iris lembaran. 3.semua bahan di susun yg rapi/bagus lalu di siram saus salad baruh di hidangkan.
<b>三色蛋 SAN SE TAN/TELUR 3 WARNA</b>	
材料 雞蛋 4 個，皮蛋 2 個，鹹鴨蛋 2 個	BAHAN Telur 4 butir,pih tan 2 butir,telur bebek asin 2 butir.
醬料 鹽、味精少許	BUMBU Garam,micin sedikit
作法 1.雞蛋去殼打成蛋液，皮蛋、鹹鴨蛋均去殼切成小塊，放入蛋液中，然後加鹽和味精調味。 2.將攪拌均勻的蛋液倒入碗中，放入蒸籠內以大火約蒸 10 分鐘。 3.待涼後，即可切片裝盤食用。	CARA MASAK 1.telur di kocok,phi tan,telur asin kupas kulit lalu diiris kecil campur d telur tambah sedikit garam dan micin. 2.telur yg telah di aduk masukkan di mangkok,lalu di kukus 10 menit. 3.setelah dingin diiris lembaran susun di piring.
<b>蝦仁烘蛋 SIA ZEN HUNG TAN/UDANG GORENG TELUR</b>	
材料 雞蛋 2 個，蝦仁 5 兩	BAHAN Telur 2 butir,udang 5 onzs
醬料 鹽 1 大匙	BUMBU Garam sedikit
作法 1.蝦仁洗淨後，去泥腸備用。 2.雞蛋去殼打成蛋液，加鹽調味後並放入蝦仁。 3.鍋中放入沙拉油 3 大匙，有待油熱後倒入蛋液。 4.以小火慢慢煎至下面凝固變黃，整個翻面時要小心不要弄破。 5.兩面均煎至金黃，且成餅狀後即可上桌。	CARA MASAK 1.udang di cuci bersih,lalu buang ususnya. 2.telur tambah garam dikocok lalu campurkan udang. 3.wajan tunggu panas masukkan minyak 3 sendok,lalu masukkan bahan 2. 4.api di kecilkan goring sampai dua belah telur jadi kuning.
<b>榨菜豆腐湯 CA ZAI TOU FU THANG/KUAH CA ZAI TAHU</b>	

材料 榨菜 100 公克，中華豆腐 1 盒，豬肉片 150 公克，蔥花 1 大匙	BAHAN Ca zai 100 grm,tahu 1 kotak,lembaran daging babi 150grm,daun bawang halus 1 sendok
醬料 鹽適量，香油 1 小匙	BUMBU Garam sedikit,minyak wijen 1 sekdok.
作法 1.榨菜泡水 20 分鐘，洗後切薄片 2.鍋中放入 5 杯五及榨菜，水滾後放入切片之豆腐，待湯再度沸騰後加入豬肉片，肉熟後放入鹽調味，起鍋前撒上蔥花和香油即可。	CARA MASAK 1.ca zai rendam air 20 menit,lalu di iris lembaran. 2.wajan masukkan 5 gelas air dan irisan ca zai di masak sampai didih masukkan tahu,tunggu didih lagi masukkan daging babi,tunggu daging matang,masukkan garam lalu taburkan daun bawang halus dan siram sedikit minyak wijen.

### 酸菜鴨血湯 SUAN ZAI YAK SIE THANG/KUAH SAYUR ASIN DARAH BEBEK

材料 酸菜 100 公克，鴨血 1 塊，芹菜末 2 大匙，韭菜 50 公克，油蔥酥 2 大匙	BAHAN Suan zai 100 grm,darah bebek 1 potong, seledri 2 sendok ciu zai 50 crm,iu zung su 2 sendok.
醬料 鹽、胡椒粉各適量	BUMBU Garam.lada sedikit
作法 1.鴨血切成小塊後，浸泡在水中備用。 2.韭菜摘去頭尾後切成小段，酸菜切絲。 3.鍋中放入 5 杯水和酸菜絲，煮沸後加入鴨血。	CARA MASAK 1.darah bebek di iris kecil,rendam di air. 2.ciu azi buang bagian depan belakang lalu iris kecil,suan zai iris memanjang. 3.wajan masukkan 5 gelas air dan suan zai,tunggu didih masukkan darah bebek.

### 蚵仔湯 EAH THANG/KUAH KERANG

材料 蚵仔 300 公克，嫩薑絲 100 公克	BAHAN Eah/semacam daging kerang 300 grm,jahe muda iris meman jan 100 grm
醬料 鹽 1 大匙，香油少許	BUMBU Garam 1 sendok,minyak wijen sedikit
作法 1.蚵仔洗淨後備用 2.鍋中放入 5 杯水，待水煮沸後放入蚵仔和嫩薑絲，待水再度煮沸後，淋上香油即可上桌食用。	CARA MASAK 1.eah di cuci bersih persiapkan. 2.wajan masukkan air 5 gelas,masakan sampai didihmasukkan eah dan jahe,tunggu didih lagi siram sedikit minyak wijen.

### 羅宋湯 LUO SUNG THANG

材料 牛腩半斤，番茄 1 個，馬鈴薯 1 個，包心菜 1/4 個	BAHAN Niu nan/sapi 1/2kg,tomat 1 buah,kentang1 buah,sayur sawi 1/4buah
醬料	BUMBU



鹽、胡椒粉各少許	Garam,lada sedikit
<b>作法</b> 1.牛腩切塊後燙去血水，再用湯鍋加入 6 杯水，一直燉煮至牛肉熟爛為止。 2.番茄、馬鈴薯均去皮切塊，包心菜切大片後一起放入牛肉湯中熬煮。 3.繼續燉煮至食材均熟爛，放入鹽和胡椒粉調味，再煮一會即可上桌。	<b>CARA MASAK</b> 1.daging niu nan diiris sepotongpotong rebus sebentar supaya darahnya bersih lalu diangkat,kuali masukkan 6 gelas air,lalu masukkan daging niu nan/sapi rebus sampai lembek. 2.tomat,kentang kupas kulitnya dan di iris se potong2 sawi diiris yg besar,lalu campurkan dgn niu nan/ sapi direbus bersama. 3.tunggu semua bahan telah lembek,tambah garam.lada.

### 苦瓜鳳梨雞湯 KHU KUA FUNG LI CI THANG/KUAH PARE NANAS DAN AYAM

<b>材料</b> 苦瓜 1 個，鳳梨罐頭 1 個，土雞半隻，老薑數片	<b>BAHAN</b> Pare 1 buah,nanas kalengan 1 kaleng,ayam1/2ekor,jahe se dikit
<b>醬料</b> 鹽適量	<b>BUMBU</b> Garam sedikit
<b>作法</b> 1.將苦瓜挖去籽囊後切塊備用。 2.土雞切塊後燙去血水，鍋中放入 6 杯水、老薑和去除糖水的鳳梨片。 3.燉煮至爛後，放入鹽調味即可上桌。 備註：此道湯品可多燉煮一下會更美味。	<b>CARA MASAK</b> 1.pare dibelah dua buang bijinya lalu diiris se potong2. 2.ayam di rebus sebentar supaya darahnya bersih,lalu diangkat.kuali sediakan 6 gelas air masukkan senua bahan dan di redbus sampai lembek. Ps..kuah ini rebus lamaan agar rasanya lebih lezat.

### 綠豆薏仁湯 LIK TOU IZEN THANG/KUAH KACAN HIJAU

<b>材料</b> 綠豆 500 公克，薏仁 100 公克	<b>BAHAN</b> Kacang hijau 500 gm,izen 100 gm.
<b>醬料</b> 冰糖適量	<b>BUMBU</b> Gula batu seperlunya
<b>作法</b> 1.先將綠豆和薏仁分別浸泡於水中過夜。 2.洗淨後倒入 6 杯水，一直燉煮至爛，放入冰糖即可上桌。 備註：薏仁有養顏美容之效。	<b>CARA MASAK</b> 1.kacang hijau dan izen dipisah rendam di air semalam. 2.keesok hari di cuci bersih,sediakan kuali yg besar masukkan6gelas air lalu masukkan semua bahanrebus sampai lembek.

### 仙草蜜 SIEN ZAU MIK/CINCAU

<b>材料</b> 仙草 1 塊	<b>BAHAN</b> Sien zau/cincau 1 potong
<b>醬料</b> 蜂蜜適量	<b>BUMBU</b> Madu secukupnya



作法 1.將仙草切成小塊後，倒入適量的冷開水。 2.再將蜂蜜按照個人喜好直接倒入即可。	CARA MASAK 1.sine zau/cin cau diiris kecil campur dan air sedikit. 2.campurkan madu secukupnya.
<b>芝麻糊 CEMA HU</b>	
材料 市售芝麻糊 1 包	BUMBU Cema hu 1 bungkus
作法 將芝麻糊倒入適量的熱水即可。 備註：芝麻糊溫熱補血，相當適合全家飲用。	CARA MASAK Cema hu di campurin air didih secukupnya. Ps..cema hu menambah darah,sesuai untuk sekeluarga
<b>檸檬愛玉冰 ES LEMON AI I / CIN CAU</b>	
材料 愛玉 1 大塊，檸檬 2~3 顆(視個人喜好而定)，開水 5 碗	BAHAN Ai i1 kotak besar Jeruk lemon 2-3 buah Air matang 5 mangkok
醬料 水 1 碗，糖 3 大匙	BUMBU Air bersih1 mangkok Gula pasir3 sendok sop
作法 1.將愛玉洗淨、切成小塊備用。 2.檸檬對切，將榨出的檸檬汁滴入碗中。 3.將所有醬料放入小鍋中，以小火煮滾，並使其冷卻。 4.大碗中放入愛玉、開水、檸檬汁。 5.接著加入步驟 3 的糖水，攪拌均勻後即可享用。	CARA MASAK 1.Cuci ai i,potong menjadi kotak kecil 2.Belah jeruk lemon menjadi 2 bagian,peras dan masukkan sari lemon kedalam wadah 3.Masukkan seluruh bumbu kedalam panci kecil,gunakan api kecil,masak sampai mendidih,angkat,diamkan sampai menjadi dingin 4.MAsukkan ai i,air matang dan sari lemon kedalam mangkok besar 5.Masukkan adonan gula,aduk rata,siap dihidangkan

## 白稀飯 (粥) Pai si fan (bubur)

材料 bahan：白米飯 nasi putih、水 air

作法 cara pembuatan：

### 比較有湯的粥 bubur yang encer

兩人份 takaran untuk 2 orang：

白米飯約 2-3 碗，水約 6-9 碗

Nasi putih kira-kira 2-3 mangkok, air 6-9 mangkok

四人份 takaran untuk 4 orang：

白米飯約 4-5 碗，水約 12-15 碗

Nasi putih kira-kira 4-5 mangkok, air 12-15 mangkok

- 將白米飯及水一起放入鍋子裡面

Taruh nasi putih dan air ke dalam panci

- 請用小火煮，煮滾後再繼續煮，煮約 5-10 分鐘左右即可關火上桌

Masak pakai api kecil, setelah mendidih tunggu 5 -10 menit baru matikan api.

(煮的過程中，請記得用湯匙稍微攪動，不然鍋底可能會沾鍋 )

(saat masak,ingat diaduk, biar tidak lengket panci/hangus.)

### 比較稠密的粥 bubur yang lebih kental

兩人份 takaran untuk 2 orang：

白米飯約 2-3 碗，水約 4-6 碗

Nasi putih kira-kira 2-3 mangkok,air 4-6 mangkok

四人份 takaran untuk 4 orang：

白米飯約 4-5 碗，水約 8-10 碗

Nasi putih kira-kira 4-5 mangkok,air 8-10 mangkok

- 將白米飯及水一起放入鍋子裡面

Taruh nasi putih dan air ke dalam panci

- 請用小火煮，煮滾後再繼續煮，煮約 5-10 分鐘左右即可關火上桌

Masak pakai api kecil, setelah mendidih tunggu 5 -10 menit baru matikan api.

(煮的過程中，請記得用湯匙稍微攪動，不然鍋底可能會沾鍋 )

(saat masak,ingat diaduk, biar tidak lengket panci/hangus.)

## 香菇肉粥 siang ku rou zhou (bubur daging&jamur)

材料 bahan :

白米飯 nasi putih、水 air、香菇 3 朵 jamur 3 buah、  
少許絞肉 sedikit daging cincang、雞蛋 2 顆 telur 2 butir、  
少許蔬菜 sayuran hijau、芹菜半條 1/2 batang seledri、  
鹽約一茶匙 1 sendok the garam、  
可依喜好灑點胡椒粉 lihat kesukaan boleh kasih sedikit merica

作法 cara pembuatan :

1. 把乾香菇泡在水裡變軟後，再拿出來切絲；芹菜切末  
Rendam jamur sampai alot, kemudian iris tipis dan iris halus batang seledri
2. 將白米飯放進鍋內，加入水一起煮(煮的過程中，請記得用湯匙稍微攪動，不然飯會黏在鍋底)  
Nasi putih taruh air dimasak dalam panci (saat masak,ingat diaduk, biar tidak lengket panci/hangus.)
3. 將切絲的香菇、絞肉、蔬菜放入鍋內，一起煮，約 10-15 分鐘  
Masukan lrisan jamur dan sayuran hijau, daging cincang kedalam panci, masak sekitar 10-15 menit
4. 將蛋打散，一邊將蛋倒入鍋內一邊攪拌，然後加入鹽及其他調味料  
Telur dikocok, telur sambil dimasukan ke panci sambil diaduk rata, kemudian masukan garam dan penyedap rasa lainnya.
5. 煮滾之後再煮 5-8 分鐘後加入芹菜末，即可關火起鍋上桌  
setelah mendidih tunggu 5-8 menit baru masukan seledri cincang, kemudian matikan api.

## 叻仔魚粥 bo la hi (bubur ikan teri)

材料 bahan :

白米飯 nasi putih、水 air、叻仔魚 1 小撮 1/2 gengam ikan teri、  
蒜頭 3 顆 bawang putih 3 biji、薑 2 小片 jahe 2 lembar、  
雞蛋 2 顆 telur 2 buah、海帶(海菜)1 小撮 rumput laut 1 ikat kecil、芹菜半條 batang seledri 1/2 batang、  
鹽約 1 茶匙 1 sendok the garam、  
可依喜好灑點胡椒粉 lihat kesukaan boleh kasih sedikit merica

作法 cara pembuatan :

1. 將叻仔魚洗乾淨後瀝乾；蒜頭切末；薑切絲；芹菜切末  
Cuci ikan teri dan tiriskan sampai kering; cincang bawang putih, jahe dipotong halus (panjang

halus); batang seledri dicincang

2. 將白米飯放進鍋內，加入水一起煮( 煮的過程中，請記得用湯匙稍微攪動，不然飯會黏在鍋底 )

Nasi putih taruh air dimasak dalam panci (saat masak,ingat diaduk, biar tidak lengket panci/hangus.)

3. 將吻仔魚、海帶(海菜)放入鍋內，一起煮，約 5-10 分鐘

Masukan ikan teri, rumput laut kedalam panci, masak 5-10 menit

4. 將蛋打散，一邊將蛋倒入鍋內一邊攪拌，加入鹽、蒜末、薑絲一起煮

Kocok telur, masukan telur dan diaduk rata, kasih garam, bawang putih, irisan jahe

5. 煮滾之後再煮 3-5 分鐘後加入芹菜末，即可關火起鍋上桌

setelah mendidih tunggu 3-5 menit baru masukan seledri cincang, kemudian matikan api.

### 竹筍鹹粥 cu sun sien cou (bubur masak rebung)

材料 bahan :

白米飯 nasi putih、水 air、竹筍 1 支 rebung 1 buah、  
香菇 1-2 朵 jamur 1-2 buah、雞肉少許 daging ayam cincang、  
蒜頭 3 顆 bawang putih 3 buah、雞蛋 2 顆 telur 2 butir、  
紅蘿蔔 1/2 條 wortel 1/2 batang、芹菜半條 seledri 1/2 batang、  
鹽約一茶匙 1sendok the garam、  
可依喜好灑點胡椒粉 lihat kesukaan boleh kasih sedikit merica

作法 cara pembuatan :

1. 竹筍洗乾淨後切條；蒜頭切末；紅蘿蔔切絲；芹菜切末  
rebung dicuci bersih dan dipotong batang;cincang bawng putih, wortel dipotong batang halus, seledri dicincang

2. 把乾香菇泡在水裡變軟後，再拿出來切絲

Jamur diremdan sampai alot, kemudian dipotong batang halus

3. 將白米飯放進鍋內，加入水一起煮( 煮的過程中，請記得用湯匙稍微攪動，不然飯會黏在鍋底 )

Nasi putih taruh air dimasak dalam panci (saat masak,ingat diaduk, biar tidak lengket panci/hangus.)

4. 將切好的香菇、雞肉、紅蘿蔔絲、竹筍放入鍋內一起煮，約 10-15 分鐘

Masukan irisan jamur,daging ayam, wortel rebung kedalam panci masak selama 10-15 menit

5. 將蛋打散，一邊將蛋倒入鍋內一邊攪拌，加入鹽、蒜末一起煮

Kocok telur, masukan telur kedalam panci sambil diaduk rata, dan masukan garam dan bawang putih.

6. 煮滾之後再煮 5-8 分鐘後加入芹菜末，即可關火起鍋上桌

setelah mendidih tunggu 5-8 menit baru masukan seledri cincang, kemudian matikan api.



## 海鮮粥 hai sien fan (bubur seafood)

材料 bahan :

白米飯 nasi putih、水 air、魚片 6-8 片 daging ikan 6-8 lapis、  
蝦仁少許 irisan udang、蛤蜊 8-10 顆 kerang 8-10 buah、

薑片 5-6 片 irisan jahe 5-6 lembar、芹菜半條 seledri 1/2 batang、

鹽約一茶匙 1 sendok teh garam、

可依喜好灑點胡椒粉 lihat kesukaan boleh kasih sedikit merica

作法 cara pembuatan :

1. 蛤蜊泡水吐沙、蝦仁去泥腸；薑片切絲；芹菜切末  
Rendam kerang buat buang pasir didalam kerang, bersihkan udang, jahe diiris batang halus, seledri dicincang halus
2. 將白米飯放進鍋內，加入水一起煮(煮的過程中，請記得用湯匙稍微攪動，不然飯會黏在鍋底)  
Nasi putih taruh air dimasak dalam panci (saat masak,ingat diaduk, biar tidak lengket panci/hangus.)
3. 將魚片、蝦仁、蛤蜊、薑絲放入鍋內一起煮，約 10-15 分鐘  
Masukan ikan,udang,kerang,irisiran jahe ke dalam panci, dimasak 10-15 menit
4. 加入鹽，煮滾之後再煮 5-8 分鐘後加入芹菜末，即可關火起鍋上桌  
Masukan garam, setelah mendidih tunggu 5-8 menit baru masukan seledri cincang, kemudian matikan api.

## 牛肉什錦粥 niu rou she cing cou (bubur sapi cap cay)

材料 bahan :

白米飯 nasi、水 air、牛肉 150g daging sapi 150 gram、  
蔬菜少許 sayuran hijau、玉米罐半罐 jagung kalengan、  
紅蘿蔔 1/2 條 wortel 1/2 batang、蔥一條 1 batang daun bawang、  
芹菜半條 1/2 batang seledri、鹽約一茶匙 1 sendok teh garam、  
可依喜好灑點胡椒粉 lihat kesukaan boleh kasih sedikit merica

作法 cara pembuatan :

1. 牛肉切成肉絲；蔬菜洗淨後切絲；紅蘿蔔切絲；蔥切段；芹菜切末  
Daging sapi diiris halus; sayuran hijau yang sudah dicuci dipotong halus; wortel dipotong batang halus; daun bawang dipotong, seledri dicincang
2. 將白米飯放進鍋內，加入水一起煮(煮的過程中，請記得用湯匙稍微攪動，不然飯會黏在鍋底)

Nasi putih taruh air dimasak dalam panci (saat masak,ingat diaduk, biar tidak lengket panci/hangus.)

3. 將牛肉絲、蔬菜、玉米、紅蘿蔔絲、蔥段放入鍋內一起煮，約 10-15 分鐘  
Masukan daging sapi,sayuran hijau, jagung,irisan wortel, bawang kedalam panci, masak kira-kira 10-15 menit
4. 加入鹽，煮滾之後再煮 5-8 分鐘後加入芹菜末，即可關火起鍋上桌  
Masukan garam, setelah mendidih tunggu 5-8 menit baru masukan seledri cincang, kemudian matikan api.

## 乾麵 mi kering

材料 bahan :

酌量的麵條 mi、少許絞肉 daging cincang、  
少許油蔥 bawang merah、少許蒜末 bawang putih dicincang、  
醬油膏一茶匙 1 sendok teh kecap kental、  
米酒一小匙 1 sendok arak beras

作法 cara pembuatan :

1. 開中火，等油熱將油蔥及蒜末放入熱鍋中爆香，炒到微金黃色後放入絞肉，將絞肉熱炒一分鐘後，將醬油膏和米酒調勻後倒入鍋中拌炒。  
Nyalakan api sedang, tunggu minyak panas masukkan bawang merah dan bawang putih ditumis sampai harum, setelah warna bawang berubah agak kekuningan masukan daging cincang, kasih kecap kental dan arak dan aduk rata.
2. 如果有煮湯，可加兩湯匙的湯一起拌炒，沒有湯就加兩湯匙的茶水。加湯(茶水)後，拌炒 10-15 分鐘即可起鍋。  
Kalau ada masak sup, boleh masukkan 2 sendok kuah dan diaduk rata, kalau tidak ada sup masukkan 2 sendok air.setelah ditambah air ,dioseng hingga 10-15 menit dan diangkat.
3. 取一鍋子，注入水至七分滿，煮滾後將麵條放入，約 3-5 分鐘即可。  
masukan mi kedalam air yang sudah mendidih , dan masak 3-5 menit.
4. 將麵條夾至碗中，加入作法 2 中的佐料即可上桌食用。  
Tiriskan mi kedalam mangkok, tambahkan sayuran diatas tadi dan mi siap disajikan.