

Resepi Buah-buahan dan Sayur-sayuran Malaysia

*Recipes of Malaysian
Fruits and Vegetables*



**LEMBAGA PEMASARAN PERTANIAN PERSEKUTUAN
(FAMA)**

PENDAHULUAN

Dalam usaha Lembaga menggalakkan serta memperluaskan industri buah-buahan di negara ini, salah satu cara yang telah dijalankan adalah meneruskan kempen "lebihkan makan buah-buahan tempatan" yang mana telahpun dilancarkan pada bulan September 1972. Di antara aktiviti-aktiviti kempen tersebut adalah menerbitkan beberapa buah buku resipi buah-buahan tempatan di mana mengandungi resipi-resipi terpilih yang diterima daripada peserta-peserta pertandingan memasak yang dianjurkan oleh FAMA di Kuala Lumpur.

2. Buku resipi ini adalah merupakan salah satu usaha FAMA untuk menyedarkan orang ramai terutama sekali kaum wanita tentang peranan buah-buahan tempatan dalam makanan keluarga sehari-hari dan menarik minat mereka untuk mencuba resipi-resipi yang terkandung di dalam buku ini. Sukacita dimaklumkan sebahagian dari resipi-resipi yang diterbitkan adalah cabutan dari resipi-resipi yang pernah diterbitkan oleh FAMA di dalam terbitan seperti '101 Hidangan Buah-buahan Tempatan' juga 'Malaysian Fruits Recipes — 1'.

3. Buku resipi ini bukan sahaja mengandungi resipi-resipi kuih-muih dan manisan ianya juga mengandungi resipi-resipi lauk pauk yang menggunakan sayur-sayuran dan buah-buahan sebagai bahan utama. Sebahagian besar dari resipi-resipi yang terkandung di dalam buku ini adalah merupakan resipi-resipi yang telah memenangi beberapa hadiah dalam pertandingan masakan yang telah dijalankan oleh Lembaga.

4. Lembaga ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada mereka yang telah menyumbangkan resipi-resipi yang terkandung di dalam buku ini dan adalah diharapkan para pembaca terutamanya kaum wanita sudi mencuba resipi-resipi yang terdapat di dalam buku ini sebagai salah satu usaha untuk memperbanyakkan penggunaan buah-buahan tempatan dan secara tidak langsung memperluaskan permintaan terhadap buah-buahan tersebut.

ISI KANDUNGAN

KUIH

MUKA SURAT

Agar-Agar Buah-buahan	2
Agar-Agar Bahulu Gulung.....	3
Agar-Agar Serikaya Nangka	4
Agar-Agar Malaysia	6
Agar-Agar Limau Berhias Pisang Dan Rambutan	7
Jelly dan Salad Buah-buahan	8
Puding Topi	9
Puding Pisang	10
Pai Nanas Seri Buah	11
Kek Melon Terbalik	12

MINUMAN

Minuman Tembikai Bersoda	14
Salad Buah-buahan	16
Cendol Malaysia	18
Sirap Cempedak	19
Seri Idaman Selera	20
Minuman Durian Belanda	21
Buah Rampaian	22
Nanas Alaska	23
Minuman Musk Melon	24

JEM

MUKA SURAT

Jem Belimbing Buluh	26
Jem Manggis	27
Jem Nanas	28
Jem Melon	29

GULAI

Nangka Masak Opor	30
Gulai Lemak Nangka	32
Acar Buah-buahan	34
Paceri Buah-buahan	35
Jelatah	38

FRUIT

Banana Chip	42
Star Fruit Special	42
Jack Fruit	43
Papaya Pickle	44

JAM

Rambutan Jam (Seedless)	46
Mangosteen Jam	47
Banana Jam	48
Pineapple Jam	50

MALAYSIAN FRUIT CAKES

MUKA SURAT

Wajid Durian	52
Banana Cake	53
Roti Jala & Serikaya	54
Bingka Cempedak	55
Apong Makquah	56

CAKES, PIES & PASTRIES

Papaya Pie	57
Little Banana Nest	57
Nangka Tarts	58

DESSERTS

Water Melon A 'L' Enfant	59
Water Melon Fantasy	60
Durian Belanda Dessert	61
Rambutan	63

AGAR-AGAR BUAH-BUAHAN

Bahan-bahannya:

- 1 tahlil agar-agar (direndam)
- 5 gelas air
- 1 kati gula pasir
- 2 helai daun pandan
- 1 potong betik
- 1 potong nanas
- 2 biji belimbing segi
- 20 biji rambutan
- sedikit pewarna

Cara Membuatnya:

1. Potong buah-buahan kecil-kecil.
2. Masak agar-agar dengan air hingga hancur. Masukkan gula dan daun pandan. Masak hingga gula hancur.
3. Tapis dan masukkan warna yang disukai. Tuang ke dalam acuan berselang-selang dengan buah-buahan.
4. Bila sejuk, keluarkan dari acuan dan hidangkan.

AGAR-AGAR BAHULU GULUNG

Bahan-bahannya:

- 1 tahlil agar-agar
- 2 gulung bahulu (dipotong anggaran $\frac{1}{3}$ inci tebal)
- 2 tin nanas bulat
- 1 kati gula pasir
- 5 cawan air sejuk
- sedikit warna merah dan esen vanila
- beberapa biji ceri merah

Cara Membuatnya:

1. Masak agar-agar dengan air hingga hancur. Masukkan gula. Bila gula hancur, angkat dan tapis.
2. Masukkan warna dan esen vanila.
3. Aturkan nanas dan bahulu berselang-selang dalam dan di tepi acuan (empat persegi). Masukkan ceri di tengah-tengah nanas.
4. Tuangkan agar-agar dalam acuan yang telah dihias dengan nanas dan bahulu tadi dan sejukkan dalam peti sejuk.
5. Keluarkan dari acuan, terbalikkan dalam pinggan yang besar dan hidangkan.

AGAR-AGAR SRIKAYA NANGKA

Bahan-bahannya:

2 auns agar-agar	3 gelas sagu biji (jenis kecil) - direndam dengan air panas dan toskan.
16 gelas air	6 biji telur ayam
5 gelas gula pasir	4 helai daun pandan
2 gelas susu cair atau pati santan	1 sudu teh garam
2 keping gula melaka.	
15 ulas nangka	

Cara Membuatnya:

1. Parut atau tumbuk 5 ulas nangka. Lima ulas dibelah dua dan yang lima ulas lagi dibelah lima tiap-tiap satu tetapi jangan sampai putus.
2. Masak agar-agar dengan air. Bila hancur, masukkan gula pasir. Bila mendidih, ambil satu cawan dan tuangkan dalam acuan empat persegi. Aturkan nangka yang dibelah lima (halakan kelopak-kelopak ke bawah) dalam agar-agar. Lekatkan nangka yang dibelah dua di tepi acuan dengan menggunakan sedikit agar-agar. Biarkan sejuk.
3. Masukkan gula melaka, garam dan daun pandan ke dalam agar-agar yang lebihnya. Jerang atas api. Bila gula hancur, tapis dan jerang balik.
4. Pukul telur, masukkan susu, sagu dan nangka parut. Tuangkan bancuhan ke dalam agar-agar. Kacau perlahan-lahan atas api sederhana. Angkat dan sejukkan.
5. Bila hampir sejuk, tuangkan ke dalam acuan yang mengandungi agar-agar dan nangka tadi. Biar sejuk dan beku.
6. Keluarkan dari acuan, terbalikkan dan hidang.

AGAR-AGAR MALAYSIA

Bahan-bahannya:

1 biji ciku	$\frac{1}{2}$ biji tembikai
2 ulas nangka atau cempedak	1 tahlil agar-agar
1 potong betik	5 cawan air
1 potong nanas	2 $\frac{1}{2}$ cawan gula pasir
10 biji rambutan	2 sudu teh air limau nipsis

Cara Membuatnya:

1. Perah buah-buahan berasingan dan ambil airnya.
2. Masak agar-agar dengan air, bila hancur masukkan gula. Bila gula hancur, angkat dan tapis.
3. Tiap-tiap sejenis air buah kecuali air tembikai dicampur dengan $\frac{1}{4}$ cawan atau 1 senduk agar-agar dan bekukan.
4. Bila beku potong kecil-kecil dan masukkan ke dalam acuan.
5. Masukkan air tembikai dan limau nipis ke dalam agar-agar yang lebihnya dan tuangkan agar-agar ini ke dalam acuan yang telah berisi potongan-potongan agar-agar tadi. Bekukan kemudian.
6. Hias dengan potongan-potongan buah-buahan tempatan bila menghidang.
Jikalau suka, warna-warna seperti kuning, merah, jingga dan hijau boleh dicampurkan ke dalam agar-agar yang dipotong kecil-kecil supaya kelihatan lebih berseri.

Catitan:

Buah-buahan di atas boleh diubah mengikut selera.

AGAR-AGAR LIMAU BERHIAS PISANG DAN RAMBUTAN

Bahan-bahannya:

- 1/2 tahl agar-agar
- 2 biji limau kasturi
- 1 cawan gula pasir
- 3 biji pisang mas (dipotong nipis-nipis)
- 10 - 15 biji rambutan (belah dua dan buang bijinya)
sedikit warna hijau, merah dan kuning.
- 2 telur putih dan 2 sudu makan gula ising

Cara Membuatnya:

1. Masak agar-agar dengan 3 cawan air hingga hancur. Masukkan gula. Bila gula hancur, masukkan air limau kasturi dan tapis.
2. Warnakan 3 sudu makan agar-agar dengan warna merah, 3 sudu dengan warna hijau dan 3 sudu lagi dengan warna kuning. Tuangkan agar-agar ini di tengah-tengah rambutan dan sejukkan dalam peti sejuk.
3. Warnakan agar-agar yang selebihnya dengan warna merah.
4. Aturkan pisang dalam acuan dan tuangkan agar-agar ke atasnya. Biar beku.
5. Keluarkan dari acuan dan hiaslah dengan buah-buah rambutan yang berinti agar-agar aneka warna tadi dan telur putih yang telah dipukul dengan gula ising hingga naik berbuih.

JELLY DAN SALAD BUAH-BUAHAN

Bahan-bahannya:

- 1 bungkus serbuk jelly
- 4 sudu makan gula pasir
- 2 cawan teh air
- $\frac{1}{4}$ biji nanas
- $\frac{1}{4}$ biji betik
- 1 biji ciku
- 1 potong tembikai
- 5 biji rambutan (dikeluarkan bijinya)
- $\frac{1}{2}$ cawan sirap gula yang pekat

Cara Membuatnya:

1. Buah-buahan dipotong kecil-kecil dan dibahagi kepada dua bahagian. Satu bahagian dimasukkan ke dalam mangkuk-mangkuk kecil atau gelas 'cocktail'.
2. Masak gula pasir dengan air. Bila mendidih masukkan serbuk jelly. Kacau hingga hancur. Biar sejuk sedikit, kemudian tuang ke atas buah-buahan dalam mangkuk-mangkuk kecil tadi. Masukkan dalam peti sejuk supaya beku.
3. Gaul buah-buahan yang sebahagian lagi dengan sirap gula. Sejukkan dalam peti sejuk.
4. Hiaskan jelly dengan salad buah-buahan semasa menghidang.

PUDING TOPI

Bahan-bahannya:

- 1 tahl agar-agar
- 3 tin nanas (keping bulat)
- 1 potong isi tembikai (dibentuk bulat-bulat seperti guli)
- 1 tin tepung kastad
- 1 tin susu cair
- 1 $\frac{3}{4}$ cawan gula pasir
- 4 biji telur ayam (kuningnya sahaja)
- 1 sudu teh esen ros
- 1 $\frac{1}{2}$ ela pita (ribbon)
- 5 cawan air

Cara Membuatnya:

1. Rendam agar-agar, masak hingga hancur. Angkat dan tapis.
2. Bancuh kastad dengan susu, masukkan gula dan kuning telur. Kacau hingga sebati. Masukkan agar-agar.
3. Jerang semula adunan. Biar mendidih perlahan-lahan hingga pekat.
4. Sediakan 3 acuan atau dulang bulat (satu kecil dan satu besar). Aturkan keping-keping nanas bulat di sekeliling acuan atau dulang. Guli yang dibuat dari isi tembikai dimasukkan ke dalam bulatan keping-keping nanas.
5. Tuangkan adunan kastad yang telah masak ke dalam acuan-acuan yang diatur dengan nanas tadi. Biar sejuk.
6. Keluarkan dari acuan dan lapiskan kedua-duanya. Puding yang kecil diletakkan di atas puding yang besar (bentuk seperti topi).
7. Ikat dengan pita sekelilingnya supaya kelihatan lebih menarik.

PUDING PISANG

Bahan-bahannya:

- 1/2 cawan tepung jagung
- 1/2 cawan gula pasir
- 1 cawan pati santan
- 3 biji pisang raja
- 1 sudu teh esen pisang
sedikit warna kuning

Cara Membuatnya:

1. Lecek pisang.
2. Bancuh tepung jagung dengan sedikit santan supaya menjadi bancuhan yang agak pekat.
3. Panaskan santan, masukkan gula. Masak hingga gula hancur.
4. Tuangkan santan ke dalam bancuhan tepung jagung, masukkan warna kuning, pisang dan esen pisang. Kacau hingga sebati.
5. Kacau adunan di atas api yang sederhana hingga pekat dan tuangkan ke dalam acuan yang dicelup terlebih dahulu dalam air sejuk. Sejukkan dalam peti sejuk.
6. Keluarkan dari acuan. Hias dengan potongan-potongan pisang dan hidangkan.

PAI NANAS SRI BUAH

Bahan-bahannya:

Untuk Kulit Luar:

- 1 cawan tepung gandum
- 3 sudu makan mentega
- 1 biji telur (ambil kuningnya sahaja)
- 1 sudu makan gula halus
- 3 sudu makan air sejuk

Untuk Intinya:

- 1 biji nanas yang sedang besarnya (dipotong kecil-kecil)
- 3 sudu makan gula halus
- 3 sudu makan air

Untuk hiasan:

- 3 biji telur (ambil putihnya sahaja)
- 5 sudu makan gula ising

Cara Membuatnya:

1. Gaul tepung dan majerin dengan hujung jari hingga halus berderai seperti pasir. Masukkan gula, telur dan air. Adun supaya menjadi adunan yang lembut.
2. Taburkan tepung atas papan pencanai. Canaikan adunan dan terap mengikut besarnya tin pembakar yang telah disapu dengan mentega. Tekankan tengahnya dengan garpu supaya berlubang kecil. Tutup atasnya dengan kertas minyak dan letakkan sedikit beras atau sagu atas kertas. Bakar dalam oven (400 °F) selama 10-15 minit. Keluarkan kertas dan beras tadi.
3. Aturkan nanas di dalam kulit pai. Taburkan gula dan siramkan sedikit air.
4. Pukul putih telur hingga naik berbuih. Masukkan gula sedikit-sedikit sambil dipukul.
5. Sendukkan telur ke atas inti nanas dan bakar dengan panas sederhana selama 15 minit hingga telur kelihatan kekuning-kuningan.

KEK MELON TERBALIK

Bahan-bahannya:

Sebiji buah musk melon)	
2 sudu besar gula)	untuk hiasan
250 gm. mentega)	
250 gm. tepung)	
1 sudu teh baking powder)	untuk kek
200 gm. gula)	
4 biji telur)	

Cara Membuatnya:

1. Sediakan tempat pembakar kek saiz 8" yang telah dialas dan dibubuh sedikit mentega.
2. Hiris musk melon nipis-nipis dan atur di dalam tempat pembakar.
3. Taburkan gula dan tekan-tekanan.
4. Sementara itu pukul mentega dengan gula sehingga gebu dan renggang.
5. Masukkan telur sebiji demi sebiji sambil adunan dipukul, kemudian masukkan tepung yang telah pun diayak dengan baking powder.
6. Masukkan adunan kek perlahan-lahan.
7. Bakar dengan suhu 350°F selama 20 minit.
8. Terbalikkan kek di atas pinggan dan hidangkan.

Sumber: Puan Fatimah Ariff

MINUMAN TEMBIKAI BERSODA

Bahan-bahannya:

- 1 biji nanas (parut dan ambil airnya)
- 1 biji tembikai
- 2 biji limau nipis
- 1 $\frac{1}{2}$ cawan air gula
- 1 botol ais kerim soda
- beberapa helai daun pudina untuk hiasan.

Cara Membuatnya:

1. Potong bahagian atas tembikai. Keluarkan isinya. Kulit tembikai dijadikan seperti sebuah mangkuk yang bertutup.
2. Sebahagian dari buah tembikai dipotong dadu kecil-kecil dan sebahagian lagi dilecek, ambil airnya.
3. Perah limau nipis, ambil airnya.
4. Campurkan semua air buah-buah (nanas, tembikai dan limau). Masukkan ais kerim soda dan air gula. Kacau hingga rata.
5. Masukkan minuman ini ke dalam kulit tembikai, hias dengan daun pudina dan tutup (gunakan kulitnya juga sebagai penutup). Simpan dalam peti sejuk.
6. Hidangkan dalam kulit tembikai.

Minuman bersoda ini boleh juga menggunakan air buah-buahan lain seperti mangga, kuini, rambutan, manggis, ciku dan markisa sebagai campuran.

SALAD BUAH-BUAHAN

Bahan-bahannya:

- 2 biji kelapa muda
- 1 biji nanas
- 15 biji rambutan (keluarkan bijinya)
- $\frac{1}{2}$ biji betik
- $\frac{1}{2}$ biji tembikai
- 4 biji ciku
- 2 biji limau nipis
- sirap (air gula) ikut rasa

Cara Membuatnya:

1. Kelapa dibelah, airnya disimpan dan isinya dipotong kecil-kecil.
2. Buah-buahan lain dipotong dadu kecil-kecil.
3. Campur sirap dengan air kelapa dan masukkan buah-buahan dan isi kelapa. Sejukkan dalam peti sejuk sebelum dihidang.

CENDOL MALAYSIA

Bahan-bahannya:

- 1 potong tembikai
- 1 potong betik
- 3 ulas nangka
- 1 potong durian belanda yang tidak terlalu masak
- 1 biji buah kuini
- 2 biji pisang embun atau 2 biji pisang mas
- 1 biji ciku
- 5 keping roti
- 2 cawan gula pasir
- 1 biji kelapa
- 2 helai daun pandan
- 1 sudu geh garam halus

Cara Membuatnya:

1. Buah-buahan dipotong kecil-kecil.
2. Masak gula dengan 2 cawan air dan daun pandan hingga hancur. Sejukkan.
3. Parut kelapa dan perah dengan air suam. Ambil 3 gelas santan.
4. Masukkan buah-buahan ke dalam mangkuk besar. Tuangkan santan dan gula, masukkan garam dan kacau hingga rata. Sejukkan dalam peti sejuk.
5. Cendol boleh dimakan begitu saja atau dihidangkan bersama-sama roti bakar atau pulut panggang.

SIRAP CEMPEDAK

Bahan-bahannya:

- 2 biji cempedak yang elok masaknya
- 2 kati gula pasir
- 10 cawan air
- sedikit warna kuning (jika suka)

Cara Membuatnya:

1. Belah cempedak dan keluarkan ulas-ulasnya.
2. Campurkan ulas cempedak (dengan biji-bijinya sekali) dengan air dan gula.
3. Masak di atas api yang perlahan selama 1 1/2 jam sehingga sirapnya berbau wangi dan isi cempedak layu dan hancur. Masukkan pewarna jika suka.
4. Angkat, tapis dan sejukkan.
5. Masukkan dalam botol bersih dan simpan sehingga hendak digunakan.
6. Bancuh sirap dengan air sejuk (manisnya ikut rasa) sebelum dihidangkan. Masukkan ketul-ketul air batu jika suka.

SRI IDAMAN SELERA

Bahan-bahannya:

- 2 biji timun (basuh, parut dan toskan airnya)
- 5 sudu makan gula pasir
- 1 biji limau nipis
- 3 cawan sirap nanas (pineapple juice)
- $\frac{1}{2}$ cawan nanas potong dadu
- beberapa helai daun pudina dan beberapa biji ceri untuk menghias.

Cara Membuatnya:

1. Masak gula hingga hancur dengan sedikit air. Biar sejuk.
2. Campurkan air gula, sirap nanas dalam sebuah jag. Perahkan limau nipis. Masukkan nanas potong dadu dan timun. Simpan dalam peti sejuk.
3. Hias dengan ceri, daun pudina dan ketul-ketul ais semasa menghidang.

MINUMAN

MINUMAN DURIAN BELANDA

Bahan-bahannya:

- 1 biji durian belanda (anggaran berat 2 kati)
- 1 cawan air
- 1 biji limau nipis
- Sirap mengikut rasa

Cara Membuatnya:

1. Kupas dan potong durian belanda kecil-kecil. Masak dengan secawan air selama 10 minit.
2. Angkat dan perah ambil airnya. Masukkan air limau nipis.
3. Masukkan sirap dan air sejuk secukupnya dan hidangkan. Kalau suka, masukkan ketul-ketul air batu.

Selain dari durian belanda, boleh juga gunakan buah-buahan lain seperti manggis, mangga, rambutan dan nanas.

BUAH RAMPAIAN

Bahan-bahannya:

- $\frac{1}{2}$ biji betik (dipotong dadu kecil-kecil)
- $\frac{1}{2}$ biji nanas (dipotong dadu kecil-kecil)
- 2 biji belimbing besi (dipotong kecil-kecil)
- $\frac{1}{2}$ biji isi tembikai (diukir seperti guli-guli kecil)
- 4 ulas nangka (dipotong memanjang)
- 10 biji rambutan (buang biji dan dipotong memanjang)
- 3 biji pisang mas (dipotong nipis-nipis)
- 1 biji limau nipis
- 1 $\frac{1}{2}$ cawan sirap nanas atau air gula
- 1 paun ais kerim

Cara Membuat:

1. Campurkan semua buah-buahan dan masukkan sirap. Kacau hingga rata. Perahkan limau nipis ke dalamnya dan sejukkan dalam peti sejuk.
2. Sendukkan ke dalam gelas-gelas 'cocktail' dan letakkan seketul ais kerim di atasnya. Hias dengan guli-guli tembikai dan hidangkan segera.

NANAS ALASKA

Bahan-bahannya:

- 1 biji nanas yang berdaun di atasnya
- 1 biji mangga masak
- 1 potong betik
- 2 biji pisang emas atau pisang raja
- 1 potong tembikai
- 1 biji limau nipis
- 2 butir telur (ambil putihnya sahaja)
- $\frac{3}{4}$ cawan gula pasir
- ais kerim (jika suka)
- 2 sudu makan gula halus
- sedikit garam halus

Cara Membuatnya:

1. Nanas dibelah dua (dengan daunnya sekali) keluarkan isinya dan potong kecil-kecil. (Berhati-hati supaya kulitnya jangan pecah)
2. Masak nanas dengan gula pasir dan sedikit air hingga layu. Sejukkan.
3. Potong buah-buahan kecil-kecil ($\frac{1}{4}$ inci persegi). Siramkan dengan air limau nipis supaya jangan bertukar warna.
4. Pukul telur putih hingga naik berbuih. Masukkan gula halus sedikit-sedikit sambil dipukul.
5. Aturkan buah-buahan dalam kulit nanas. Jika suka sendukkan ais kerim ke atasnya.
6. Tutup ais kerim dan buah-buahan dengan buih telur.
7. Bakar dalam oven yang telah dipanaskan terlebih dahulu selama 5 minit.
8. Hidangkan segera bila dikeluarkan dari oven.

MINUMAN MUSK MELON

Bahan-bahannya:

- 2 buah melon yang cukup tua
- 1 buah nanas yang cukup masak
- 2 helai daun pandan
- Gula mengikut rasa
- Air batu yang telah dihancurkan

Cara Membuatnya:

1. Melon dikupas dan dicincang
2. Nanas juga dikupas dan dicincang.
3. Gaul dan jerang di atas api dengan daun pandan.
4. Masukkan gula mengikut rasa dan hidangkan dengan air batu yang telah dihancurkan.

Catatan:

Minuman ini boleh dimasukkan ke dalam botol dengan syarat-botol tersebut bersih dan minuman telah sejuk betul sebelum dimasukkan ke dalam botol.

Sumber: Puan Fatimah Ariff

JEM BELIMBING BULUH

Bahan-bahannya:

- 100 biji belimbing buluh
- 2 kati gula (atau mengikut rasa)
- 5 kuntum bunga cengkeh
- 2 inci halia (diracik halus-halus)

Cara Membuatnya:

1. Bersihkan belimbing dan rebus dengan secukup air sehingga layu. Perah ambil isinya.
2. Lecek atau tumbuk isi belimbing hingga lumat. Masukkan gula, halia, bunga cengkeh dan sedikit air belimbing.
3. Kacau di atas api hingga pekat. Kalau suka, boleh masukkan sedikit warna jingga supaya jem kelihatan lebih menarik.

JEM MANGGIS

Bahan-bahannya:

- 50 biji manggis (dikopek ambil isinya)
- 1 kati gula (atau mengikut rasa)
- 1 inci kulit kayu manis
- air secukupnya untuk merebus.

Cara Membuatnya:

1. Rebus manggis dengan air hingga hancur. Tapis ambil airnya.
2. Campur air manggis, gula dan kulit kayu manis. Masak di atas api perlahan hingga menjadi pekat.
3. Biar sejuk dan simpan dalam botol yang bersih.

JEM NANAS

Bahan-bahannya:

- 3 biji nanas yang elok masakanya
- 1 kati gula pasir (atau ikut rasa)
- 1 biji limau nipis
- 4-5 kuntum bunga cengkeh
- 1 inci halia (dicincang halus)

Cara Membuatnya:

1. Kupas nanas dan buangkan 'matanya'.
2. Parut dan perah ambil isinya.
3. Campur nanas dengan gula, air limau nipis, halia dan bunga cengkeh. Kacau di atas api yang perlahan selama 30-45 minit.
4. Biar sejuk baru disimpan di dalam botol yang bersih.

Jem betik dibuat dengan cara yang sama.

JEM MELON

Bahan-bahannya:

- 3-4 buah melon yang terlampau masak
- 2 biji mangga saiz sederhana
- 1 biji betik

Sukatan gula: Untuk tiap-tiap cawan campuran buah-buahan gunakan 1 $\frac{1}{2}$ cawan gula.

Cara membuatnya:

1. Melon dikupas dan dicincang.
2. Begitu juga dengan mangga dan betik.
3. Masak dengan api perlahan sehingga kental. Ini mengambil masa lebih kurang 4 jam. Pastikan ianya tidak hangus.
4. Apabila betul-betul sejuk, masukkan ke dalam botol yang bersih serta kering.

Sumbangan: Puan Fatimah Ariff

NANGKA MASAK OPOR

Bahan-bahannya:

- 2 sudu makan biji ketumbar
- 2 sudu makan kerisik
- 1 sudu teh jintan putih
- 9 ulas bawang merah (3 ulas dimayang untuk ditumis)
- 4 ulas bawang putih
- 15 biji lada hitam atau lada sulah
- 1 biji kelapa - ambil satu mangkuk santan
- 5 biji cili kering - digiling halus
- 3 keping asam gelugur
- 2 potong nangka muda (20 sen atau 30 sen)
- 3 biji pisang muda
- $\frac{1}{2}$ kati daging - dipotong 1 inci persegi
- 1 inci kunyit
- 1 inci lengkuas
- 1 batang serai
- $\frac{1}{2}$ cawan minyak kelapa
- sedikit garam dan serbuk perasa

Cara Membuatnya:

1. Ketumbar, jintan putih, bawang merah, bawang putih dan lada hitam digoreng tidak berminyak, kemudian digiling halus.
2. Lengkuas dan serai dititik.
3. Potong nangka dan pisang ikut suka hati dan celur.
4. Panaskan minyak dan tumis rempah-rempah yang digiling halus. Masukkan daging, serai dan lengkuas.
5. Bila pecah minyak, masukkan nangka dan pisang.
6. Kemudian masukkan santan, asam gelugur, kerisik, kunyit, cili kering yang digiling, garam dan serbuk perasa. Biar mendidih perlahan-lahan sehingga daging, nangka dan pisang empuk dan kuahnya pekat. Hidang bersama-sama nasi, roti atau pulut.

GULAI LEMAK NANGKA

Bahan-bahannya:

- 3 potong nangka muda
- 1 kati tulang rawan
- 2 sudu makan serbuk ketumbar
- 1 sudu makan serbuk cili
- 1 sudu makan serbuk jintan manis
- 1 sudu makan serbuk jintan putih
- $\frac{1}{2}$ sudu teh serbuk lada hitam
- 20 ulas bawang merah - 10 ulas dimayang dan 10 ulas lagi ditumbuk.
- $\frac{1}{2}$ halia - ditumbuk
- 1 sudu makan kerisik
- 4 kuntum bunga cengkih
- 2 kuntum bunga lawang
- 1 tangkai daun karipulai (daun kari)
- 1 biji kelapa, parut dan ambil 4 gelas santan (1 gelas pati dan 3 gelas kemencar)
- 3 sudu makan minyak kelapa garam dan serbuk perasa
- 2 biji cili merah dan setangkai daun bawang untuk hiasan.

Cara Membuatnya:

1. Nangka dikupas kulit dan dibuang empulurnya. Potong anggaran $1\frac{1}{2}$ inci persegi.
2. Tulang dipotong-potong anggaran $1\frac{1}{2}$ inci, dibersihkan dan direbus dengan 2 gelas air.
3. Bila mendidih, masukkan nangka, rempah-rempah, bawang dan halia yang ditumbuk dan kerisik.

4. Bila daging dan nangka hampir empuk, masukkan kemencar santan dan rebus hingga empuk.
5. Masukkan pati santan, garam dan serbuk perasa. Biar mendidih perlahan-lahan dan angkat dari api.
6. Panaskan minyak dan tumis bawang yang dimayang, kulit kayu manis, bunga cengkih, bunga lawang dan daun karpulai. Apabila kuning dan wangi, tuangkan bahan-bahan yang digoreng bersama-sama minyaknya sekali ke atas gulai nangka yang telah masak tadi.

Masukkan ke dalam mangkuk, hias dengan cili merah dan daun bawang dan hidangkan.

ACAR BUAH-BUAHAN

Bahan-bahannya:

- 1 biji nanas - dikupas dan dipotong dadu kecil-kecil
- 3 biji tomato - tiap-tiap sebiji belah empat
- $\frac{1}{2}$ biji betik mengkal - disayat
- 10 biji belimbing buluh
- 3 biji jeruk limau kasturi
- 15 biji cili kering - digiling halus
- 10 ulas bawang merah - 5 ulas digiling dan 5 ulas dimayang
- 5 ulas bawang putih - digiling
- 1 inci halia - dimayang
- 1 cawan minyak kelapa
- $\frac{1}{2}$ cawan cuka
- 3 sudu makan gula pasir
- $\frac{1}{2}$ cawan air
- serbuk perasa.

Cara Membuatnya:

1. Goreng bawang merah yang dimayang hingga kuning dan angkat.
2. Tumis bahan-bahan yang digiling dan halia hingga kuning dan wangi.
3. Masukkan cuka dan air, masak hingga mendidih.
4. Masukkan gula, garam dan serbuk perasa.
5. Kemudian masukkan buah-buahan dan masak hingga layu. Taburkan bawang goreng semasa menghidang.

PACERI BUAH-BUAHAN

Bahan-bahannya:

- 3 biji buah rambutan
- 1 biji mangga muda
- 2 biji kedondong
- 8 biji belimbing buluh atau 3 biji belimbing besi
- 1 biji terung
- 1 biji cili merah
- 1 biji cili hijau
- 1 sudu makan serbuk ketumbar
- 1 sudu teh serbuk jintan putih
- 1 sudu teh serbuk jintan manis
- 3 sudu makan serbuk cili
- 10 ulas bawang merah - dimayang
- 5 ulas bawang putih - dimayang
- 1 1/2 cawan santan
- 1/2 cawan minyak kelapa untuk menumis
- 1 sudu makan udang kering
- 4 kuntum bunga cengkih
- 1 inci kulit kayu manis
- 3 biji buah pelaga
- 1 inci halia - dimayang
- sedikit bawang goreng
- gula, garam dan asam jawa mengikut rasa
- sedikit serbuk perasa

Cara Membuatnya:

1. Buah-buahan, tepung dan cili dipotong atau dibelah-belah ikut suka hati dibasuh dan ditoskan.
2. Tumis bawang merah, bawang putih, halia, bunga cengkih,

kulit kayu manis dan buah pelaga hingga kuning dan berbau wangi.

3. Masukkan rempah-rempah dan serbuk cili. Dikacau-kacau selalu supaya jangan melekat kepada periuk.
4. Bila pecah minyak, masukkan santan, air asam jawa, garam, udang kering, gula dan serbuk perasa. Biar mendidih.
5. Masukkan buah-buahan dan terung. Masak hingga empuk. Kemudian masukkan cili dan angkat dari api.

Taburkan bawang goreng apabila menghidangnya.

JELATAH

Bahan-bahannya:

- 1 biji nanas masak
- 1 potong betik mengkal
- 1 biji timun
- 1 biji mangga muda
- 1 biji tomato
- 1 labu bawang besar
- 2 biji cili merah
- 2 biji cili hijau
- 2 sudu makan udang kering
- cuka, gula dan garam ikut rasa
- sedikit serbuk perasa

Cara Membuatnya:

1. Kupas buah-buahan, basuh dan cincang halus-halus.
2. Tomato dan bawang besar dimayang bulat-bulat.
3. Cili dibuang biji dan dimayang halus.
4. Tumbuk udang kering hingga hancur.
5. Campur semua buah-buahan dan sayur-sayuran dengan udang kering.
6. Masukkan cuka, garam, gula dan serbuk perasa. Gaul rata-rata.
7. Perap atau simpan sampai mesra baru dihidang. Jeruk ini sesuai dihidangkan bersama nasi minyak, beriani atau nasi biasa, di samping lauk-pauk yang lain.