

SAYUR-SAYURAN UNTUK KESIHATAN



"Sayur-sayuran mengandungi banyak khasiat dan vitamin terutamanya vitamin A dan C, zat galian juga serat yang amat baik untuk penghazaman, mengawal berat badan, mengurangkan paras kolesterol serta untuk kecantikan kita... Makanlah sayur-sayuran"





Pucuk Ubi Goreng Bersos Tiram

BAHAN-BAHANNYA:

| | |
|-------------------------------------|-------------------------------|
| 300g pucuk ubi | 100g isi ayam – dipotong dadu |
| 2 sudu besar sos tiram | 1 sudu besar kicap cair |
| 1 biji bawang besar – dihiris kasar | 3 ulas bawang putih – dihiris |
| 3 biji cili merah – dihiris kasar | 5 biji cili padi – diketuk |
| gula dan garam secukup rasa | |

Cara membuatnya:

Pucuk ubi diambil pucuknya yang muda, dibersih dan direndam di dalam air garam untuk menghilangkan getahnya.

Panaskan minyak di dalam kuali dan tumiskan bawang putih sehingga wangi kemudian masukkan isi ayam.

Selepas itu masukkan sos tiram, kicap cair dan cili merah beserta cili padi.

Kemudian masukkan sedikit air bersama dengan pucuk ubi.

Setelah pucuk ubi masak, perasakan dengan garam dan gula secukupnya.

Sumbangan oleh: En. Ali Mohd Noor.



Kacang Botor Goreng Belacan

BAHAN-BAHANNYA:

| | |
|-------------------------------------|------------------------------|
| 350g kacang botor – dipotong serong | 4 biji cili merah |
| 4 ulas bawang putih | 30g udang kering |
| 1/2 inci belacan | garam dan kicap secukup rasa |

Cara membuatnya:

Udang kering direndam, kacang botor dibersih dan ditoskan.

Tumbuk cili, belacan, udang dan bawang sehingga lumat.

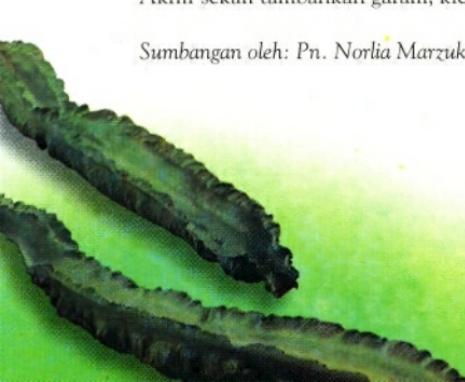
Panaskan minyak di dalam kuali serta tumiskan bahan yang telah ditumbuk tadi sehingga garing.

Masukkan kacang botor dan kacau sehingga rata.

Tambah 3-4 camca air, masak sehingga lembut.

Akhir sekali tambahkan garam, kicap dan digaul sebatii.

Sumbangan oleh: Pn. Norlia Marzuki.





Sayur Masala

BAHAN-BAHANNYA:

- 1/2 kg bunga kobis – dipotong kecil
2 biji terung (panjang/bulat) – dipotong kecil
1/2 kg bendi – dipotong kecil
4 biji kentang – dipotong 8
2 biji cili hijau, daun ketumbar, daun kari – dihiris kasar
1 sudu teh serbuk kunyit, serbuk cili dan serbuk jintan manis
1 sudu teh garam masala
1/2 cawan kacang peas
2 labu bawang besar
1 biji tomato
3 ulas bawang putih
1 inci halia
3 sudu makan minyak masak
garam secukup rasa
- } dikisar halus

Cara membuatnya:

Goreng kentang dan ketepikan.

Panaskan minyak dan tumis bahan yang telah dikisar selama 3 minit.

Masukkan bunga kobis, terung, bendi, serbuk kunyit, cili, jintan, garam dan masak selama 5 minit.

Masukkan kentang, kacang peas dan garam masala.

Akhir sekali masukkan cili hijau, daun ketumbar dan daun kari.

Sumbangan oleh: En: Nozwir Shukor.



Pucuk Paku Goreng Taucu

BAHAN-BAHANNYA:

300g *pucuk paku* – dibersihkan
150g *daging batang pinang* – dihiris nipis
2 sudu makan *taucu* – dibasuh
2 ulas bawang putih
2 cm halia muda
3 biji cili merah – dihiris kasar
2 sudu besar sos tiram
1 sudu besar kicap cair
2 sudu besar minyak masak
gula dan garam secukup rasa

Cara membuatnya:

Tumis bawang putih dan halia sehingga wangi.

Masukkan daging, kemudian masukkan sos tiram, kicap cair dan taucu. Tumis sehingga daging empuk.

Setelah itu masukkan cili merah dan pucuk paku, goreng sehingga semuanya masak.

Perasakan dengan garam dan gula secukupnya.

Sumbangan oleh: En. Ali Mohd Noor.



Chap Chye

BAHAN-BAHANNYA:

300g udang – dibersihkan
10g wan yee (cendawan tikus)
– rendam dan buang bahagian yang keras
2 keping pucuk – direndam
1 keping tauhu (keras) – dadah besar
1 sudu besar bawang putih – ditumbuk

175g kobis – dipotong empat segi
30g kum chum (bunga pisang)
– dibersih dan buang bahagian yang keras
30g soo hoon – direndam
1 sudu besar tauku – ditumbuk
3 sudu besar minyak

Bahan untuk kuahnya:

1 sudu besar kicap cair
1/4 sudu teh gula
1 liter air

1 sudu teh garam
1/2 sudu besar serbuk ikam bilis

Cara membuatnya:

Panaskan minyak, goreng bawang putih dan tauku hingga wangi. Masukkan air dan biarkan mendidih. Kemudian masukkan kesemua sayur kecuali soo hoon. Bila kobis telah separuh masak, masukkan soo hoon, garam dan gula. Hidang panas dengan nasi dan sambal belacan.

Sumbangan oleh: Pn. Florence Tan.

Sayur Kari Campuran

BAHAN-BAHANNYA:

- | | |
|------------------------------|----------------------------------|
| 2 biji kentang | 2 biji tomato |
| 4 batang lobak merah | 150g kacang buncis |
| 1 biji kobis yang kecil | 2 ulas bawang merah |
| 2 cm halia muda | 2 ulas bawang putih |
| 2 biji lada hidup | 1/2 sudu teh serbuk kunyit |
| 1/2 sudu teh serbuk ketumbar | 1/4 sudu teh serbuk jintan manis |
| 100ml tairu/dadih | gula dan garam secukup rasa |
| sedikit serbuk lada hitam | minyak untuk menumis |



Cara membuatnya:

Sayur dibersihkan dan dihiris. Kentang direbus dan dipotong dadu. Bawang putih, bawang merah, halia dan juga lada digiling. Panaskan minyak, tumis bawang dan halia serta lada hingga kering. Masukkan serbuk kunyit serta ketumbar dan jintan. Biarkan wangi baru masukkan kentang, lobak, kacang dan kobis. Kacau rata dan masukkan tomato serta lada hitam. Biarkan sebentar barulah diangkat.

Sumbangan oleh: Pn. Zaidah Md. Noor.



Sayur Bayam Masak Air



BAHAN-BAHANNYA:

- | | |
|-------------------------|--------------------|
| 2 ikat bayam | 3 biji jagung muda |
| 1 biji tomato – dihiris | 3 mangkuk air |
| 2 tangkai daun bawang | garam secukup rasa |
| 3 ulas bawang merah | dihiris |
| 2 biji cili merah | |
| 1/2 cm kunyit | |

Cara membuatnya:

Bayam dipetik dan dibersihkan. Begitu juga dengan jagung muda. Didihkan air, celur jagung muda selama 7 minit barulah masukkan bayam, kacau sebentar, ditutup dan biarkan selama 2 minit. Setelah itu masukkan bawang merah, lada, tomato, kunyit hiris serta udang, garam dan dibiarkan seketika sebelum diangkat.

Sumbangan oleh: Pn. Zaidah Md. Noor.



Sayur Campur

BAHAN-BAHANNYA:

2 keping tauhu lembik – dipotong 4
5 biji cendawan cina/butang – rendam hingga kembang
300g udang – dibuang kulit
100g lobak merah – potong bentuk bunga
100g sawi cina – ambil batangnya dan dipotong serong
1 sudu besar bawang putih – dicincang
100g wong ah pak – dipotong 2 1/2 cm panjang
100g jagung muda – dipotong 3
150ml air
3/4 sudu besar tepung jagung dan 2 sudu besar air
garam secukup rasa
3 1/2 sudu besar minyak

Cara membuatnya:

Panaskan minyak, goreng bawang putih hingga wangi. Masukkan udang dan cendawan. Goreng selama 2 minit.
Masukkan sawi cina, wong ah pak, jagung, lobak merah, tauhu dan air. Masak selama 2-3 minit.
Masukkan perasa, garam dan air tepung jagung. Biarkan mendidih dan diangkat.

Sumbangan oleh:

Pn. Florence Tan.

Pakoras (Sayur Celup Tepung)

BAHAN-

BAHANNYA:

| | |
|---------------------------------|-------------------------------------------------|
| 1 cawan tepung | 1 sudu teh garam |
| kacang kuda | 1 sudu teh serbuk cili |
| 1 sudu teh ketumbar | 1 biji bunga kobis – dipotong kecil |
| 1 cawan air | 1 biji peria – dibuang biji dan dipotong kecil |
| 1 biji terung – dipotong serong | 10 tangkai kacang panjang – dipotong 2" panjang |
| 3 senduk minyak masak | |

Cara membuatnya:

Di dalam mangkuk besar, gaulkan tepung, garam, serbuk ketumbar dan serbuk cili. Tuangkan air sedikit demi sedikit hingga cukup untuk membuat adunan bater. Biarkan selama 30 minit. Masukkan bunga kobis, terung, peria dan kacang panjang.

Panaskan minyak dan goreng sayur sejenis demi sejenis hingga berwarna keemasan. Toskan sayur di atas kertas dan hidangkan semasa masih panas.

Sumbangan oleh: En. Nozwir Shukor.



Wong Ah Pak (Kobis Panjang) Dengan Sos Istimewa

BAHAN-BAHANNYA:

1kg wong ah pak (kobis panjang) – dipotong besar
300g isi ayam – dihiris
4 biji cendawan kering – direndam dan dihiris
40g kacang pea
1 sudu teh halia muda – dicincang
1 sudu teh bawang putih – dicincang
4 sudu besar minyak

Bahan A (dicampur):

| | |
|----------------------------|--------------------------|
| 1 1/2 cawan air | 1 sudu besar kicap cair |
| 1/2 sudu besar serbuk ayam | 1/2 sudu besar sos tiram |
| 1 sudu teh minyak bijan | 1/4 sudu teh lada sulah |

1 sudu besar tepung jagung dan 2 sudu besar air
1 biji telur – dipukul

Hiasan:

hirisan lobak merah yang telah dicelur

Cara membuatnya:

Susun kobis panjang di dalam mangkuk besar. Kukus selama 30 minit. Toskan dan susun di dalam pinggan.

Panaskan minyak, goreng bawang putih dan halia sampai wangi.

Masukkan cendawan dan ayam.

Tuang bahan A dan biarkan mendidih. Masukkan kacang pea dan masak selama 1 minit.

Pekatkan dengan air tepung jagung dan telur. Tuang atas sayur dan hidangkan panas-panas.

Sumbangan oleh: Pn. Florence Tan.

