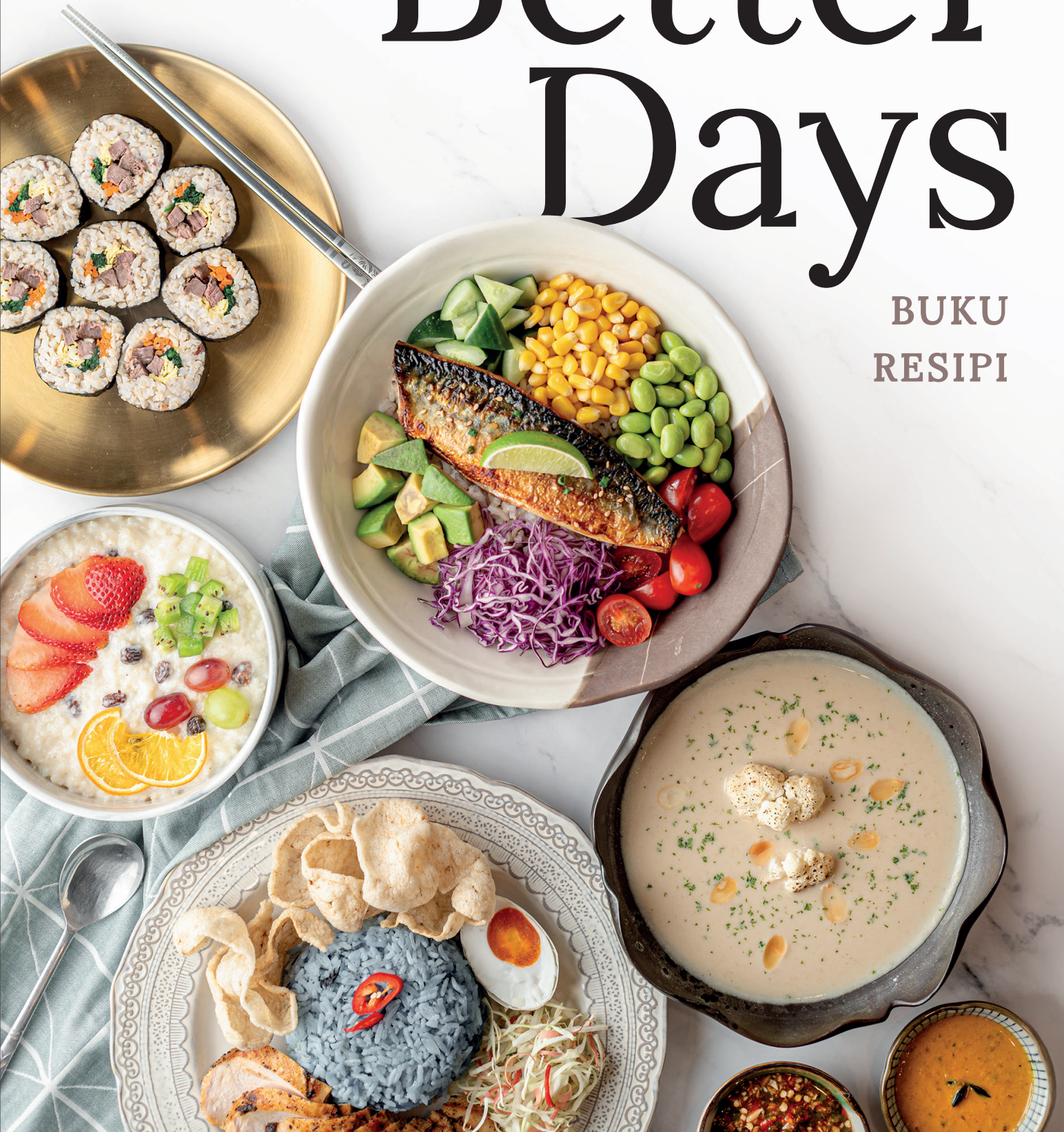


Better Days

BUKU
RESIPI



Semakin kita berusia, diet yang seimbang perlu dijadikan keutamaan penting untuk mengekalkan kesihatan dan kecergasan tubuh. Buku "Better Days Recipe" ini menyediakan koleksi resepi lazat dan berkhasiat yang dikongsikan khas oleh pasukan chef dan pakar pemakanan dari Pusat Perubatan Sunway Velocity untuk mendorong orang ramai, terutamanya golongan yang lebih berusia untuk mempunyai pilihan pemakanan yang lebih sihat dan seimbang.

Koleksi resepi ini memberi tumpuan kepada bahan-bahan yang segar dan sihat, kaedah penyediaan yang mudah serta kefahaman mengenai keperluan diet golongan berusia, terutamanya mereka yang mempunyai masalah kesihatan seperti diabetes, masalah darah tinggi dan kolesterol tinggi. Matlamat kami adalah untuk memberikan panduan supaya setiap hidangan bukan sahaja lazat untuk dimakan tetapi juga mengandungi sumber nutrien yang penting untuk kesihatan secara menyeluruh.

Sama ada anda seorang warga emas yang sedang mencari pilihan makanan yang berkhasiat, seorang anak yang mencari resepi sihat untuk kedua ibu bapa, atau minat memasak dan ingin meneroka hidangan baru, buku "Better Days Recipe" boleh dijadikan panduan anda untuk idea makanan yang sihat dan lazat. Akhir kata, masak dengan sihat, makan dengan berselera dan jalani kehidupan yang lebih baik.



IMBAS UNTUK MUAT TURUN
E-BUKU RESIPI BETTER DAYS

Our Menu

MENU UTAMA

Bubur Labu	1
Nasi Kerabu dengan Ayam Panggang	1-2
Nasi Goreng Hainan	3
Lou Shu Fun Goreng dengan Ayam Kisar dan Cendawan	4
Spageti Aglio Olio dengan Ayam Panggang	5
Nasi dengan Ikan Tenggiri Panggang dan Sayur-sayuran	6
Dada Ayam Panggang dengan Sos Cendawan	7
Salmon Bakar dengan Tapenade Tomato	8
Ikan Masak Tiga Rasa	9
Ikan Siakap Kukus dengan Sos Kacang Hitam	10

SUP

Sup Akar Teratai	11
Sup Nelayan	11
Sup Jagung Manis dengan Ayam Cincang	12
Sup Bunga Kubis Panggang dengan Kepingan Badam	13

PENCUCI MULUT/SNEK

Puding Nasi	14
Kek Keladi Kukus	14
Kimbap Nasi Beras	15
Perang dan Daging	
Ban Multigrain dengan Telur dan Keju	16

LAIN-LAIN

Stok Ayam	17
Sos Cendawan	17

Bubur Labu

Saiz Hidangan: 5 Sajian



Bahan Utama

Beras	200 gram
Stok ayam	1.2 liter
Lebihan potongan labu	200 gram, Dikukus
Hiasan	
Labu	200 gram, Dipotong dadu
Tauhu	200 gram, Dipotong dadu
Buah goji berry	
Brokoli	
Puff Kacang Vegetarian	2 keping, Dipotong dadu dan digoreng



Kaedah Memasak

1. Rendam beras di dalam air selama kira-kira sejam dan buang air beras.
2. Tuangkan stok ayam ke dalam periuk dan biarkan ia mendidih. Masukkan beras, dan kacau sekali-sekala selama kira-kira 1 jam atau sehingga nasi masak dan empuk.
3. Kukus potongan labu sehingga empuk, kemudian kisar sehingga menjadi puri.
4. Tuangkan puri labu ke dalam bubur dan gaul sebati.
5. Sebelum dihidang, hiaskan bubur labu dengan potongan labu, brokoli, tauhu, buah goji berry dan puff kacang vegetarian.

Nasi Kerabu dengan Ayam Panggang

Saiz Hidangan: 5 Sajian



Bahan Utama

Untuk Nasi Kerabu

Beras	200 gram
Air	200 ml
Bunga telang kering	2 gram
Halia	10 gram, Dihiris besar
Daun pandan	5 gram, Diikat

Untuk Ayam Panggang

Dada ayam (tanpa kulit dan tulang)	600 gram
Lada hitam	3 gram, Ditumbuk
Bawang putih	10 gram, Dicincang
Serbuk paprika	5 gram
Serbuk cayenne	5 gram
Garam	5 gram

Minyak canola	30 ml
Taim	1 gram, Dicincang
Rosemary	1 gram, Dicincang
Lada hitam	1 gram, Dikisar
Bawang besar	20 gram, Dicincang

Untuk Salad Mentah

Kubis bulat	100 gram, Dihiris halus
Daun selom	5 gram, Dihiris halus
Bunga kantan	10 gram, Dihiris halus
Taugeh segar	100 gram
Limau	100 gram, Dipotong baji (wedges)
Bawang merah	50 gram, Dihiris halus
Cili merah	10 gram, Dihiris halus

Sos Percik

Cili merah	300 gram, Dikisar
Bawang besar	100 gram, Dikisar
Bawang putih	50 gram, Dikisar
Halia	50 gram, Dikisar
Serai	50 gram, Dikisar
Susu rendah lemak	200 ml
Kulit kayu manis	20 gram
Bunga lawang	20 gram
Gula	30 gram
Garam	3 gram
Serbuk kunyit	3 gram
Minyak kanola	20 ml
Air	200 ml

Sambal sos cili

Cili padi	50 gram
Cili merah	50 gram
Bawang putih	20 gram
Cuka putih	75 ml
Gula	50 gram
Garam	5 gram

Hidangan sampingan (Pilihan)

Telur masin	Separuh
Keropok ikan	10 gram



Kaedah Memasak

Nasi Kerabu

1. Basuh beras beberapa kali dan toskan airnya. Rendam bunga telang kering di dalam air. Tambah 200ml air ke beras yang telah dibasuh dan campurkan rendaman bunga telang kering bersama hirisan halia dan daun pandan yang telah diikat.
2. Biarkan nasi untuk masak.

Ayam Panggang

1. Perap dada ayam dengan serbuk paprika, serbuk cayenne, taim yang dicincang, rosemary yang dicincang, garam, lada hitam yang telah ditumbuk dan dikisar, bawang putih, bawang besar dan minyak kanola. Biarkan ayam diperap selama sekurang-kurangnya 1 jam.
2. Goreng dada ayam yang telah diperap dalam kualiti yang telah dipanaskan dengan api besar sehingga kedua-dua bahagian bertukar menjadi perang keemasan. Kemudian, teruskan membakar dada ayam dalam ketuhar pada suhu 150 °C selama 10 minit.

Salad mentah

1. Campur kesemua sayur-sayuran di dalam mangkuk dan perahkan limau di atasnya sebelum digaul sehati.

Sos Percik

1. Di dalam periuk bersaiz sederhana yang dipanaskan, masukkan minyak kanola dan tumis bahan kisar sehingga naik bau, kemudian masukkan batang kayu manis, bunga lawang dan serbuk kunyit.
2. Tambah 200ml air dan biarkan ia mereneh selama 10 minit.
3. Masukkan gula, garam dan susu rendah lemak.

Sambal Cili Sos

1. Masukkan kesemua bahan ke dalam pengisar kemudian kisar sehingga lumat.

Cara untuk menghidang

1. Hidangkan nasi kerabu di atas pinggan dan letakkan dada ayam panggang, sos percik, salad mentah, sambal cili, telur masin dan keropok ikan.

“

"Nasi Kerabu dengan ayam panggang dan sayur-sayuran adalah pilihan makanan yang seimbang dan menjadikannya pilihan ideal untuk individu berusia untuk mengawal paras gula dalam darah secara optimum."

— Dr. Lim Kim Piow, Pakar

Endokrinologi dan Perubatan Dalaman



Nasi Goreng Hainan

Saiz Hidangan: 5 Sajian



Bahan Utama

Nasi putih	750 gram
Bawang putih	30 gram, Dicincang
Kacang panjang	75 gram, Dipotong dadu
Lobak merah	75 gram, Dipotong dadu
Salad baby romaine	50 gram, Dipotong julienne
Telur	2 eggs
Minyak kanola	30 ml
Minyak bijan	5 ml
Kek ikan (<i>fish cake</i>)	50 gram, Dihiris
Isi ayam (<i>tanpa kulit dan tulang</i>)	150 gram, Dipotong dadu
Lada putih	1 gram
Garam	3 gram

Hiasan

Daun bawang	1 stalk, Dipotong 2cm
Bawang goreng	



Kaedah Memasak

1. Panaskan minyak kanola di dalam kualiti dengan api sederhana.
2. Tumis bawang putih yang telah dicincang, isi ayam, kek ikan yang telah dihiris, telur, kacang panjang dan lobak merah yang telah dipotong dadu dan salad baby romaine yang telah dihiris sehingga masak.
3. Masukkan nasi putih ke dalam kualiti. Gaul selama 3 minit sehingga kesemua bahan menjadi sebati.
4. Tambahkan garam dan lada putih sebagai perasa. Tambahkan minyak bijan di atas nasi dan gaul sebati setelah nasi selesai digoreng.
5. Hidangkan di atas pinggan dan hias dengan daun bawang dan bawang goreng.

Panduan Pakar Pemakanan

Resipi ini boleh diubah suai dengan mudah untuk memenuhi keperluan dan keutamaan diet individu. Sebagai contoh, anda boleh menggunakan beras perang untuk serat tambahan, atau menambah lebih banyak sayur-sayuran untuk meningkatkan kandungan nutrien.





Panduan Pakar Pemakanan

Apabila dimasak dengan kurang minyak dan protein rendah lemak, lou shu fun goreng boleh menjadi hidangan yang sihat dengan kandungan lemak tepu yang rendah serta bermanfaat untuk golongan berusia yang perlu menjaga kesihatan jantung mereka.

Lou Shu Fun Goreng dengan Ayam Kisar dan Cendawan

Saiz Hidangan: 5 Sajian



Bahan Utama

Lou shu fun	600 gram
Ayam	100 gram, Dikisar
Bawang besar	50 gram, Dihiris
Telur	1 biji
Kubis	100 gram, Dicincang
Lobak merah	50 gram, Dicincang
Cendawan shitake	30 gram, Dihiris
Daun bawang	20 gram, 1 tangkai
Sos ikan	1 sudu kecil
Kicap cair	2 sudu kecil
Kicap pekat	½ sudu kecil
Minyak kanola	1 sudu besar

Hiasan Cadangan

Baby Kailan	100 gram, Rebus selama 1 minit dalam air mendidih
-------------	---



Kaedah Memasak

1. Pukul dua biji telur, goreng lalu hiris telur dada secara nipis dan memanjang.
2. Panaskan kuali di atas api besar, masukkan minyak kanola diikuti dengan ayam kisar dan kicap cair. Kacau sehingga hingga masak dan ketepikan.
3. Dalam kuali yang sama, masukkan minyak kanola dan tumis lobak merah, bawang besar dan kubis selama lebih kurang 1 minit. Kemudian masukkan cendawan shitake yang telah dihiris dan ayam kisar yang telah dimasak.
4. Masukkan lou shu fun dan goreng selama 1 minit. Kemudian masukkan sos ikan, kicap pekat dan kicap cair sebagai perasa.
5. Masukkan kepingan telur dan tangkai daun bawang dan masak selama 1 minit lagi. Letakkan lou shu fun goreng di atas pinggan. Akhir sekali, letakkan baby kailan yang telah direbus di sebelahnya dan sedia untuk dihidang.

Catatan: Satu sudu kecil bersamaan 5 gram
 Satu sudu besar bersamaan 10 gram

Spageti Aglio Olio dengan Ayam Panggang

Saiz Hidangan: 5 Sajian



Bahan Utama

Untuk dada ayam panggang

Dada ayam	400 gram, Dipotong 2 inci setiap keping
Garam	3 gram
Lada hitam	3 gram

Untuk spageti

Air	500ml hingga 1 liter
Spageti	500 gram
Tomato ceri	200 gram, Dibelah separuh
Bawang putih	100 gram, Dihiris
Minyak zaitun	25 gram
Daun selasih	25 gram, Dihiris
Air rebusan spageti	180 ml, Simpan untuk kegunaan memasak

Hiasan

Daun parsley	1 gram
--------------	--------



Kaedah Memasak

1. Dalam sebuah periuk besar, masukkan kira-kira 500ml hingga 1 liter air dan 1 sudu garam. Masukkan spageti dan rebus mengikut arahan yang tertera pada paket spageti.
2. Potong dada ayam kira-kira 2 inci, kemudian perap dengan garam dan lada hitam. Bakar dada ayam di atas kualiti dengan api sederhana sehingga kedua-dua belah sehingga bertukar perang keemasan.
3. Asingkan lebih kurang 180ml air rebusan spageti dan tos spageti. Toskan spageti dengan minyak zaitun dan ketepikan.
4. Tumis minyak zaitun dan bawang putih yang telah dihiris di atas api sederhana selama 2 minit. Gaul sehingga bawang putih bertukar menjadi perang keemasan di tepi.
5. Masukkan air lebih rebusan spageti yang telah diasingkan ke dalam tumisan bawang putih dan biarkan ia mendidih. Perlahan api, tambah 1 sudu teh garam dan didihkan selama kira-kira 5 minit sehingga air berkurangan kira-kira satu pertiga.
6. Masukkan spageti yang telah direbus dan gaul sehingga sebat. Kemudian, tutup api dan masukkan tomato ceri dan daun selasih, gaul semula kesemuanya sehingga sebat.
7. Rehatkan spageti selama 5 minit untuk biarkan sos meresap.
8. Letakkan spageti di atas pinggan bersama-sama dengan dada ayam yang telah panggang dan hiaskan dengan daun parsley di atasnya sebelum dihidang.

“

“Minyak zaitun yang digunakan dalam Aglio Olio adalah sumber lemak tak tepu tunggal yang sihat dan boleh membantu meningkatkan kesihatan jantung.”

— Dr. Foo Yoke Loong, Pakar Kardiologi dan Perubatan Dalam



Nasi dengan Ikan Tenggiri Panggang dan Sayur-Sayuran

Saiz Hidangan: 5 Sajian



Bahan Utama

Beras perang	250 gram
Air	350 ml
Kacang edamame	60 gram
Isi jagung tin	100 gram, Dikukus
Tomato ceri	120 gram
Timun	100 gram
Avokado	200 gram
Kubis ungu	30 gram, Dihiris halus

Isi ikan tenggiri	500 gram
Limau	50 gram, Potong separuh
Garam	3 gram

Hiasan

Biji bijan	2 gram
Daun bawang	5 gram, Dicincang halus



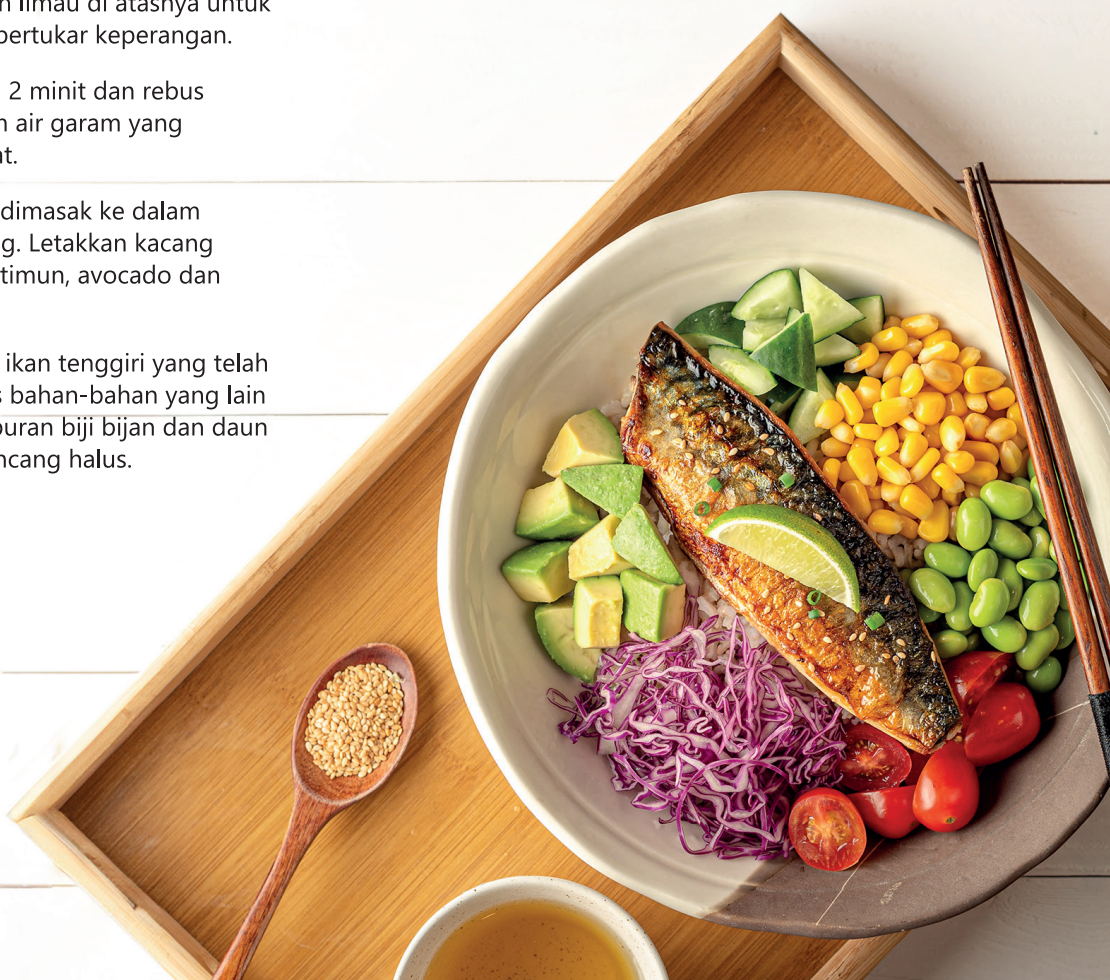
Kaedah Memasak

1. Basuh beras perang beberapa kali dan tambahkan 350ml air. Biarkan nasi masak.
2. Lumur garam pada setiap sisi isi ikan tenggiri kemudian panggang dengan bahagian kulit di bawah dan masak selama kira-kira 4 minit.
3. Kupas avokado kemudian potong kepada bentuk kiub kemudian perahkan limau di atasnya untuk mengelakkan avokado bertukar keperangan.
4. Kukus isi jagung selama 2 minit dan rebus kacang edamame dalam air garam yang mendidih selama 30 saat.
5. Senduk nasi yang telah dimasak ke dalam sebuah mangkuk kosong. Letakkan kacang edamame, tomato ceri, timun, avocado dan kubis ungu di atas nasi.
6. Akhir sekali, letakkan isi ikan tenggiri yang telah siap dipanggang di atas bahan-bahan yang lain dan hiaskan dengan taburan biji bijan dan daun bawang yang telah dicincang halus.

“

"Selain kaya dengan nutrien seperti kalsium, vitamin C, zat besi dan folat, sayur-sayuran juga merupakan sumber serat yang baik dan membantu meningkatkan kawalan gula dalam darah."

— **Dr. Lim Kim Piow, Pakar Endokrinologi dan Perubatan Dalaman**



Dada Ayam Panggang dengan Sos Cendawan

Saiz Hidangan: 5 Sajian



Bahan Utama

Dada ayam	600 gram, Tanpa kulit dan tanpa tulang
Lada hitam	3 gram, Ditumbuk
Bawang putih	10 gram, Dicincang
Serbuk paprika	5 gram
Serbuk cayenne	5 gram
Garam	3 gram
Minyak kanola	20 ml
Sos cendawan	150 gram, Rujuk resipi sos cendawan (<i>halaman 17</i>)
Taim	1 gram, Dicincang
Rosemary	1 gram, Dicincang
Lada hitam	1 gram, Dikisar
Bawang besar	20 gram, Dicincang

Untuk Kentang Putar

Kentang	400 gram
Mentega tanpa garam	60 gram
Susu rendah lemak	150 ml
Garam	1 gram

Untuk Hiasan

Cendawan	50 gram, Dihiris
Bawang besar	20 gram, Dipotong dadu
Daun parsley	5 gram, Dicincang

Panduan Pakar Pemakanan

Dada ayam adalah sumber protein yang rendah lemak dan penting untuk mengekalkan jisim dan kekuatan otot serta mengekalkan fungsi otot serta mencegah sarkopenia (kehilangan otot disebabkan penuaan).



Kaedah Memasak

1. Perap dada ayam dengan serbuk paprika, serbuk cayenne, cincangan taim, cincangan rosemary, garam, lada hitam yang ditumbuk, bawang putih dan bawang besar yang cincang serta minyak kanola, dan biarkan perapan selama sekurang-kurangnya satu jam.
2. Kupas kulit kentang dan potong dadu kira-kira 2cm pada setiap sisi.
3. Basuh kentang yang telah dipotong dan rebus dengan air masin selama 20 minit sehingga kentang menjadi empuk.
4. Toskan air garam dari periuk dan masukkan mentega tanpa garam, garam dan susu rendah lemak.
5. Lenyek adunan kentang sehingga sehati dan kembang kemudian ketepikan. Panggang dada ayam yang telah diperap dalam kualiti panas di atas api besar sehingga kedua-dua belah ayam bertukar keemasan.
6. Kemudian, bakar dada ayam di dalam ketuhar pada suhu 150 °C selama 10 minit.
7. Buang lebihan minyak dari dada ayam panggang dengan cara menyerap minyak menggunakan tuala dapur.
8. Tumis cendawan yang telah dihiris dan bawang besar yang telah dipotong dadu dengan minyak kanola, garam, daun parsley yang telah dicincang serta lada hitam yang dikisar sehingga naik bau.
9. Letakkan dada ayam panggang di atas pinggan dan hidangkan bersama sos cendawan serta kentang putar.



Salmon Bakar dengan Tomato Tapenade

Saiz Hidangan: 5 Sajian



Bahan Utama

Filet Ikan Salmon 600 gram, Dihiris
120 gram setiap keping

Untuk Perapan Filet Ikan Salmon

Garam 2 gram, Tiada garam
tambahan untuk kurangkan
pengambilan garam
Serbuk lada putih 1 gram
Paprika 15 gram
Taim 10 gram
Minyak zaitun 5 gram

Untuk Tomato Tapenade

Tomato 100 gram, Dipotong dadu
Tomato kering 20 gram, Dipotong dadu
Buah zaitun hitam 20 gram, Dipotong dadu
Bawang merah 10 gram, Dipotong dadu
Bawang putih 2 gram, Dicincang halus
Daun ketumbar 2 gram, Dicincang halus
Garam 2 gram
Lada hitam 1 gram
Lemon 1 biji, Jus perahan lemon
Minyak kanola 5 gram

“

“Tomato merupakan sumber makanan yang kaya dengan likopen, sejenis antioksidan yang dikenali untuk kesihatan jantung dan manfaatnya untuk mencegah kanser.”

— Dr. Hafizah Zaharah binti Ahmad,
Pakar Onkologi Klinikal



Kaedah Memasak

1. Perap filet ikan salmon dengan bahan perapan yang disenarai di atas.
2. Letakkan filet ikan salmon di atas dulang dengan kertas pembakar.
3. Lumurkan sedikit minyak zaitun di atas filet ikan salmon dan panggang di dalam ketuhar pada suhu 180°C selama 10 minit atau sehingga filet ikan salmon masak.
4. Masukkan kesemua bahan tomato tapenade di dalam sebuah mangkuk dan sebatikan dengan garam, lada hitam, jus perahan lemon dan minyak kanola.
5. Letakkan filet ikan salmon (bahagian kulit di bawah) di atas pinggan dan sapu tomato tapenade di atas filet ikan salmon sebelum dihidang.



Ikan Masak Tiga Rasa

Saiz Hidangan: 5 Sajian



Bahan Utama

Fillet ikan	600 gram, Hiris 120g setiap keping
Lada hitam	
Sos tomato	75 ml
Tomato segar	100 gram, Dipotong dadu
Bawang putih	100 gram, Pes
Bawang merah	100 gram, Pes
Halia	50 gram, Pes
Bawang besar	150 gram, Pes
Lengkuas	100 gram, Pes
Daun kantan	100 gram, Dihiris

Daun limau purut	25 gram, Dihiris
Daun ketumbar	25 gram, Dihiris
Sos tiram	30 ml
Air	500 ml

Hiasan

Tomato	20 gram
Daun bawang	2 gram, Dipotong dadu
Limau	15 gram,
	Dipotong baji (wedges)

Panduan Pakar Pemakanan

Kombinasi rasa manis, masam, dan pedas boleh membantu golongan berusia yang mungkin mengalami masalah kurang makan akibat daripada kurang deria rasa. Hidangan dengan kombinasi pelbagai rasa boleh membantu merangsang selera makan dan meningkatkan pengambilan nutrien.



Kaedah Memasak

1. Perap fillet ikan dengan garam dan lada hitam, dan bakar pada suhu 180 °C selama 8 minit.
2. Tumis pes bawang putih, bawang merah, bawang besar, halia, dan lengkuas hingga naik bau.
3. Selepas 3 minit, campurkan pes yang telah dimasak dengan sos tomato, tomato segar, daun limau purut, daun kantan, daun ketumbar, sos tiram dan air.
4. Masak sos selama 8 hingga 10 minit dengan api sederhana.
5. Tuang sos ke atas filet ikan yang telah dibakar dan sedia untuk dihidang.



Ikan Siakap Kukus dengan Sos Kacang Hitam

Saiz Hidangan: 5 Sajian



Bahan Utama

Ikan siakap	600 gram
Kacang hitam (<i>taucu</i>) masin	1 sudu besar
Bawang putih	1 sudu besar, Dicincang
Halia	1 sudu besar, Dicincang
Gula	1 sudu teh
Minyak kanola	1 sudu besar

Hiasan

Daun bawang	2 gram, Dicincang dadu
-------------	------------------------

Catatan: Satu sudu kecil bersamaan 5 gram
Satu sudu besar bersamaan 10 gram



Kaedah Memasak

1. Perap ikan siakap dengan garam dan ketepikan pada suhu bilik.
2. Campurkan bawang putih dan halia yang telah dicincang, gula dan 1 sudu kecil minyak kanola ke dalam kacang hitam masin dan gaul sehingga sebat.
3. Sapukan adunan sos kacang hitam secara rata pada perapan ikan siakap dan kukus pada suhu 100 °C selama 8 minit.
4. Taburkan daun bawang yang telah dicincang dadu di atas ikan siakap yang telah masak sebelum dihidangkan.

Panduan Pakar Pemakanan

Mengukus adalah kaedah memasak yang sihat dan tidak memerlukan penggunaan lemak atau minyak tambahan. Ini bermanfaat untuk mereka yang perlu mengawal tahap kolesterol atau pengambilan kalori secara menyeluruh mereka.



Sup Akar Teratai

Saiz Hidangan: 5 Sajian



Bahan Utama

Akar teratai	300 gram, Dihiris dadu
Garam	1.5 gram
Stok ayam	1 liter, Rujuk resepi Stok Ayam (halaman 17)



Kaedah Memasak

1. Dalam sebuah periuk besar, panaskan stok ayam sehingga mendidih dan masukkan akar teratai.
2. Setelah sup mendidih, biarkan ia mereneh (*simmer*) selama 1 jam dan tambahkan garam sebagai perasa.

“

“Akar teratai mengandungi serat yang tinggi dan boleh membantu mengurangkan kolesterol, meningkatkan sistem pencernaan, dan menurunkan tekanan darah.”

— Dr. Nurul Yaqeen Mohd Esa, Pakar Respiratori dan Perubatan Dalaman

Sup Nelayan

Saiz Hidangan: 5 Sajian

Panduan Pakar Pemakanan

Sup boleh menjadi sumber cecair yang baik serta dapat memastikan seseorang itu kekal terhidrat kerana dehidrasi adalah masalah biasa yang berlaku di kalangan golongan berusia.



Bahan Utama

Lengkuas	15 gram
Bawang putih	15 gram, Dicincang
Bawang merah	60 gram, Dihiris
Asam jawa	10 gram
Gula kastor	5 gram
Garam	2 gram
Air	500 ml
Cili padi	1 keping
Tomato	200 gram, Baji (<i>wedges</i>)
Lebihan potongan ikan (<i>bahagian kepala atau tulang, kecuali usus</i>)	200 gram



Kaedah Memasak

1. Sediakan stok/air rebusan ikan dengan mendidihkan air dan bahagian lebihan potongan ikan. Rebus selama 30 minit.
2. Masukkan bawang putih, lengkuas, bawang merah, dan asam jawa ke dalam stok ikan dan teruskan merebus.
3. Masukkan cili padi, gula kastor dan garam sebagai perasa.
4. Akhir sekali, masukkan tomato yang telah dihiris secara baji (*wedges*) dan rebus hingga tomato menjadi empuk.

Sup Jagung Manis dengan Ayam Cincang

Saiz Hidangan: 5 Sajian



Bahan Utama

Ayam cincang	70 gram
Isi jagung tin	280 gram
Tepung ubi kentang	5 gram, Gaul sebati dengan air
Telur	40 gram, Pukul sehingga sebati
Lada	0.7 gram
Stok ayam	530 ml, Rujuk resepi Stok Ayam (halaman 17)
Minyak kanola	5 ml

Cadangan Hiasan

Daun bawang	2 gram, Dihiris dadu
-------------	----------------------

“

"Jagung manis mengandungi karotenoid yang dapat membantu dalam mengurangkan degenerasi makula berkaitan dengan usia (sebuah penyakit yang menjejaskan penglihatan pusat seseorang)."

— **Dr. Lakana Kumar Thavaratnam**, Pakar Ophthalmologi dan Neuro-Ophthalmologi



Kaedah Memasak

1. Panaskan periuk sup di atas api sederhana, kemudian masukkan minyak kanola dan tumis ayam cincang sehingga bertukar warna kekuningan.
2. Masukkan isi jagung dan stok ayam lalu biarkan sup mendidih.
3. Setelah mendidih, buang buih yang timbul di atas permukaan sup dan tambahkan lada sebagai perasa.
4. Masukkan sebatian tepung ubi kentang secara perlahan untuk memekatkan sup.
5. Masukkan telur dan kacau dengan perlahan untuk membentuk reben telur.
6. Setelah dialih ke dalam mangkuk, hiaskan sup dengan hirisan daun bawang sebelum dihidang.



Sup Kubis Bunga Panggang dengan Kepingan Badam

Saiz Hidangan: 5 Sajian



Bahan Utama

Kubis bunga	350 gram, Dipotong kecil
Bawang besar	60 gm, Dihiris
Susu rendah lemak	70 ml
Garam	1.5 gram
Bawang putih	0.002 gram, clove
Minyak kanola	2 sudu teh
Air	700 ml

Cadangan Hiasan

Kepingan badam	0.8 gram, Dipotong
Daun parsley	0.8 gram, Dipotong

Catatan: Satu sudu kecil bersamaan 5 gram



"Resipi sup kubis yang telah diubah suai ini rendah karbohidrat dan garam, menjadikan ia sesuai untuk golongan berusia yang menghidap diabetes." — Dr. Lim Kim Piow, Pakar Endokrinologi dan Perubatan Dalaman



Kaedah Memasak

1. Di atas kertas pembakar, gaul kubis bunga dengan 2 sudu teh minyak kanola. Kemudian, susun kubis bunga di atas satu lapisan kertas pembakar dan tambahkan garam sebagai perasa. Bakar kubis bunga pada suhu 150°C selama kira-kira 25 hingga 35 minit sehingga empuk dan bertukar warna keemasan di tepinya. Kemudian, terbalikkan kubis bunga tersebut supaya dibakar dengan sekata.
2. Selepas kubis bunga hampir masak, masukkan kubis bunga, bawang besar dan garam ke dalam periuk sup. Gaul sesekali selama 5 hingga 7 minit sehingga bawang menjadi lembut dan lutsinar.
3. Masukkan bawang putih dan gaul sehati sehingga naik bau. Selepas kira-kira 30 saat, tambahkan 700ml air.
4. Besarkan api ke sederhana tinggi dan biarkan sup mendidih kemudian kecilkan api (*jika perlu*) untuk mengekalkan didihan. Kacau sekali-sekala selama 20 minit untuk mengelakkan ia hangus. Kemudian, tuangkan ke dalam pengisar dan kisar sehingga sehati.
5. Setelah sehati, didihkan semula sup dan masukkan susu rendah lemak.
6. Hidangkan sup di dalam mangkuk dan hias dengan daun parsley dan kepingan badam.



Puding Nasi

Saiz Hidangan: 5 Sajian



Bahan Utama

Beras arborio	250 gram
Air	320 ml
Susu rendah lemak	100 ml
Ekstrak vanila	1 sudu kecil
Gula	20 gram
Kismis	30 gram
Serbuk kayu manis	1 gram
Garam	1 gram

Catatan: Satu sudu kecil bersamaan 5 gram



Kaedah Memasak

1. Rebus 250 gram beras arborio dengan air 300ml. Ketepikan setelah selesai.
2. Masukkan rebusan nasi arborio yang telah dimasak ke dalam periuk bersaiz sederhana. Masukkan baki air 20ml, susu rendah lemak 100ml dan garam. Masak dan kacau selama kira-kira 10 hingga 15 minit, sehingga menjadi pekat dan berkrim.
3. Masukkan kismis, gula dan serbuk kayu manis ke dalam periuk.
4. Tutup api masakan dan tambah ekstrak vanila.
5. Alih puding nasi ke dalam mangkuk dan hidangkan.

Kek Keladi Kukus

Saiz Hidangan: 30 Sajian



Bahan Utama

Keladi	2500 gram, Dipotong kiub	Gula	340 gram
Tepung beras	4000 gram	Lada putih	100 gram
Tepung tang min	800 gram	Air	12,000 ml
Tepung ubi kentang	900 gram	Hiasan	
Tepung jagung	600 gram	Buah goji berry	30 gram, Rebus sebentar
Garam	125 gram	Daun bawang	50 gram, Dicincang halus
		Bawang goreng	50 gram



Kaedah Memasak

1. Kukus keladi sehingga empuk dan kisar sehingga menjadi puri dengan menggunakan pengisar.
2. Campurkan tepung beras, tepung tang min, tepung ubi kentang, tepung jagung dan sebatikan dengan air dan puri keladi.
3. Gunakan kaedah double boil untuk masak adunan kek keladi sehingga tekstur menjadi pekat dan melekit.
4. Salutkan dulang dengan minyak dan letakkan kertas kulit di atasnya.
5. Tuang adunan kek keladi yang telah siap dikukus ke dalam dulang, ratakan dan kukus sehingga betul-betul masak.
6. Potong kek keladi kukus dengan tebal lebih kurang 1.2cm dan sediakan 1 keping kek bagi setiap 1 hidangan.
7. Hiaskan kek keladi kukus dengan buah goji berry, daun bawang dan bawang goreng.



Kimbap Nasi Beras Perang dan Daging

Saiz Hidangan: 5 Sajian



Bahan Utama

Beras perang	250 gram
Air	350 ml
Kepingan rumpai laut	5 keping
Bayam	120 gram, Daun sahaja, rebus dalam air garam mendidih selama 30 saat
Telur	120 gram, Telur dadar, hiris halus dan menjalur
Lobak merah	120 gram, Dipotong julliene
Minyak bijan	2 sudu besar
Garam	3 gram
Lada	150 gram
Bawang putih	100 gram
Daging batang pinang	250 gram, Dipotong 1cm bagi setiap jalur
Kicap soya	1.25 ml
Gula	3 gram
Sos tiram	1.25 ml
Minyak kanola	5 ml

Catatan: Satu sudu besar bersamaan 10 gram

Panduan Pakar Pemakanan

Apabila dibuat dengan sumber protein rendah lemak dan sayur-sayuran, Kimbap merupakan hidangan yang rendah dalam lemak tepu dan bermanfaat untuk kesihatan jantung.



Kaedah Memasak

1. Perap daging batang pinang dengan bawang putih, kicap soya, sos tiram, lada dan garam selama setengah jam.
2. Basuh beras perang beberapa kali, masukkan 350 ml air dan masak beras perang.
3. Dalam sebuah mangkuk besar, gaul minyak bijan ke dalam nasi yang telah dimasak dan telah disejukkan sehingga sehati.
4. Rebus bayam dan lobak merah secara berasingan di dalam air mendidih (lebih kurang 30 saat hingga 1 minit). Toskan air dan siramkan sedikit air sejuk ke atas bayam dan lobak merah. Perah bayam perlahan-lahan untuk mengeluarkan lebih air. Masukkan bayam ke dalam mangkuk, tambah minyak bijan dan secubit garam kemudian gaul sehingga sehati.
5. Panaskan kualiti, masukkan sedikit minyak kanola dan ratakan minyak di sekeliling kualiti. Masukkan telur yang telah dipukul dan masak kedua-dua belah telur dengan api sederhana. Letakkan telur dadar di atas papan pemotong dan potong kepada bentuk menjalur.
6. Panggang daging batang pinang yang telah diperap sehingga semua permukaan daging menjadi perang keemasan.
7. Letakkan kepingan rumpai laut di atas tikar penggulung sushi. Ratakan 1/3 daripada campuran beras ke atas keseluruhan kepingan rumpai laut, gunakan jari untuk meratakan jika perlu.
8. Susun sayur-sayuran dalam satu baris dan diikuti dengan hirisan daging batang pinang, dan diakhiri dengan jalur telur.
9. Angkat satu bahagian tikar sushi dan pastikan semua bahan dimasukkan ke dalam dan gulung ketat. Angkat tikar sushi semula dan teruskan menggulung. Gunakan tikar untuk memerah dan mengetatkan gulungan secara berkala. Hiris kimbap dan sedia untuk dihidang.



Ban Multigrain dengan Telur dan Keju

Saiz Hidangan: 5 Sajian



Bahan Utama

Ban multigrain	200 gram, 40 gram setiap keping
Keju cheddar rendah lemak	80 gram, 16 gram setiap keping
Telur	5 biji, 1 biji telur setiap hidangan
Mentega tanpa garam	80 gram, 16 gram hidangan



Kaedah Memasak

1. Potong ban multigrain kepada separuh dengan cara menyerong dari sisi. Kemudian, sapukan lapisan nipis mentega tanpa garam.
2. Letakkan ban di atas kualiti yang dipanaskan dengan api sederhana dan bakar ban selama kira-kira 30 saat sehingga ia bertukar menjadi keperangan.
3. Dalam kualiti lain, cairkan mentega tanpa garam di atas api sederhana kemudian pecahkan telur di atas mentega yang telah cair. Tutup kualiti dengan penutup periuk dan tunggu sehingga putih telur masak, kira-kira 1 minit dan 30 saat. Buka penutup, teruskan masak selama 1 minit dan 30 saat lagi atau sehingga putih telur masak sepenuhnya. Balikkan telur ke sisi lain dan masak selama 1 minit 30 saat lagi.
4. Letakkan telur di antara ban multigrain diikuti dengan keju cheddar rendah lemak, dan tutup dengan separuh lagi ban sebelum dihidangkan.

“

“Telur dan keju mengandungi lemak sihat yang penting untuk kesihatan otak serta dapat membantu golongan berusia untuk rasa kenyang lebih lama.”

— Dr. Nurul Yaqeen Mohd Esa, Pakar Respiratori dan Perubatan Dalaman



Stok Ayam

Saiz Hidangan: 2 liter, Sesuai digunakan sebagai asas untuk pelbagai resepi sup



Bahan Utama

Rangka ayam (bahagian tulang dan rawan)	2 kg, Buang kulit dan lemak
Batang sup	50 gm, Hiris 4cm setiap dadu
Bawang besar	50 gm, Baji (wedges)
Taim	1 gm
Lobak merah	50 gm, Potong menjadi ketulan besar
Batang parsley cina	5 gm
Daun salam	2 helai
Biji lada putih	½ sudu
Air	3 liter

Catatan: Satu sudu besar bersamaan 10 gram



Kaedah Memasak

1. Bersihkan rangka ayam dan kesemua lemak.
2. Penuhkan sebuah periuk besar dengan 3 liter air dan biarkan ia mendidih. Setelah air mendidih, masukkan rangka ayam, batang sup, bawang besar, lobak merah, batang parsley cina, daun salam, biji lada putih dan tunggu sehingga hampir mendidih.
3. Apabila hampir mendidih, kecilkan api dan tutup sebahagian periuk lalu biarkan stok ayam mendidih selama sekurang-kurangnya 4 jam dan buang buih yang timbul di permukaan stok ayam sekali sekala.
4. Setelah sejuk, tapis stok ayam dengan penapis dan simpan di dalam peti sejuk beku. (Stok ayam ini boleh bertahan selama 2 bulan apabila disimpan di dalam peti sejuk beku.)

Sos Cendawan

Saiz Hidangan: 2 liter



Bahan Utama

Untuk Stok Ayam

Rangka ayam	2 kg, Buang semua lemak
Batang sup	50 gram, Setiap hirisan 4cm
Bawang besar	50 gram, Hiris secara baji (wedges)
Taim	1 gram
Lobak merah	50 gram, Potong kepada kepingan besar
Batang parsley cina	5 gram
Daun salam	2 keping
Biji lada putih	½ sudu besar
Pes tomato	250 gram
Bawang putih	5 gram
Air	3 liter
Minyak kanola	10 gram

Untuk Sos Cendawan

Cendawan butang	300 gram, Dihiris
Mentega	270 gram
Tepung	400 gram
Garam	6 gram
Lada hitam	3 gram

Catatan: Satu sudu kecil bersamaan 5 gram
Satu sudu besar bersamaan 10 gram



Kaedah Memasak

Kaedah Memasak Stok Ayam (sebagai asas untuk sos cendawan)

1. Bersihkan rangka ayam dan buang kesemua lemak, kemudian bakar di dalam ketuhar pada suhu 180°C selama 30 minit sehingga perang keemasan.
2. Masukkan minyak kanola dalam periuk besar di atas api sederhana. Kemudian, masukkan hirisan batang sup, bawang besar, taim, bawang putih dan lobak merah lalu sehingga naik bau.
3. Masukkan pes tomato dan rangka ayam yang telah dibakar. Teruskan menumis selama 5 minit di atas api sederhana.
4. Masukkan air ke dalam periuk. Panaskan api dan setelah air mendidih, masukkan batang parsley cina, daun salam dan biji lada putih.
5. Kecilkan api untuk merenehkan stok ayam. Tutup separuh periuk dan biarkan ia mereneh selama sekurang-kurangnya 4 jam. Sekali-sekala, buang buih yang keluar ke permukaan.
6. Tapis stok dengan penapis halus dan simpan di dalam peti sejuk setelah tidak panas.

Kaedah Memasak Sos Cendawan

1. Masukkan 1 sudu besar mentega ke dalam kualiti di atas api sederhana kemudian masukkan cendawan yang dihiris dan masak hingga perang keemasan. Ketepikan.
2. Di atas api sederhana, campurkan tepung serta adunan mentega dan cendawan di dalam periuk dan masak selama 1 minit sehingga sebat.
3. Perlahan-lahan masukkan stok ayam ke dalam periuk dan kacau sehingga sebat. Setelah sebat, masukkan baki stok ayam dan teruskan mengacau untuk mengelakkan ketulan di dalam sos.
4. Masak sos cendawan lebih kurang 2 minit lagi atau sehingga pekat. Tambah garam dan lada hitam sebagai peras lalu sos cendawan sedia untuk dihidangkan.



Mengenai Pusat Perubatan Sunway Velocity

Pusat Perubatan Sunway Velocity (SMCV) terletak di kota Sunway Velocity, Cheras, Kuala Lumpur. Hospital ini menawarkan perkhidmatan penjagaan kesihatan tertuari yang komprehensif dengan pelbagai perkhidmatan perubatan termasuk fasiliti dan teknologi perubatan canggih untuk penjagaan kepakaran pesakit luar dan pesakit dalam, program kesihatan dan perkhidmatan kecemasan 24 jam.

Pusat Kecemerlangan SMCV didedikasikan untuk memberikan perkhidmatan perubatan khusus kepada pesakit. Setiap pusat kecemerlangan disokong oleh pakar perubatan professional yang berpengalaman dan dilengkapi dengan teknologi digital yang canggih untuk memberikan penjagaan terbaik kepada pesakit. Antara Pusat Kecemerlangan di SMCV ialah Pusat Wanita dan Kanak-kanak, Pusat Neuro, Pusat Jantung dan Paru-paru serta Pusat Ortopedik.

Diiktiraf sebagai Hospital Pemenang Anugerah, SMCV telah diiktiraf oleh Frost & Sullivan sebagai pemenang "2023 Emerging Company of The Year" kerana fasiliti, inovasi digital, dan dedikasi komited terhadap kempen Race to Zero di bawah Pertubuhan Bangsa-Bangsa Bersatu (UN). Hospital ini juga telah memenangi tiga anugerah di Globalhealth Asia Pacific Awards 2022 di bawah kategori: Best New Hospital in Asia Pacific, Obstetrics and Gynaecology Service Provider of the Year, dan Wellness Service Provider of the Year.

Untuk maklumat lanjut mengenai Pusat Perubatan Sunway Velocity (SMCV), sila layari:
www.sunwaymedicalvelocity.com.my



SUNWAY
MEDICAL CENTRE®
Velocity • Kuala Lumpur

