

Resipi Untuk Penuaan Sihat

Buku Resipi



Dari Pemakanan kepada Khasiat Makanan.

Anda ketahui aspek sainsnya. Kini tiba masa bagi menikmati perisanya.

Dalam risalah Panduan Pemakanan, anda telah mempelajari kuantiti yang tepat dan jenis makanan yang wajar dimakan berdasarkan rajah visual Pinggan Sihat Saya serta kepentingan protein dan kalsium dalam diet anda. Berikut adalah perkara penting untuk diingati:



Sertakan daging, ikan atau tauhu dalam setiap hidangan – Cari resipi dengan simbol telapak tangan, ia memenuhi keperluan protein anda bagi sesuatu hidangan.



Tingkatkan pengambilan Kalsium – Perhatikan simbol bintang kalsium dalam setiap resipi. Cuba capai matlamat meraih ganjaran 10 bintang kalsium sehari.



Makan bijirin penuh, buah-buahan dan sayur-sayuran



Kurangkan garam



Pilih Produk dengan Simbol Pilihan Lebih Sihat (HCS) seberapa boleh.

Pemakanan sihat tidak semestinya tawar dan membosankan. Anda masih mampu menikmati makanan kegemaran anda dengan resipi yang betul. Melalui buku resipi ini, anda boleh menyiapkan menu enak makanan berkhasiat bagi kesihatan yang baik!

Mari memasak!

Sup Ayam dan Beras Perang Pedas

Hidangan untuk 2 orang



Masa penyediaan: 10 minit **Masa memasak: 20 minit**

Bahan-bahan:

- 1 cawan beras perang yang telah dimasak (200g)
- 2 sudu besar pes kari merah
- 100ml santan rendah lemak
- 100ml susu rendah lemak
- 100ml air
- 1 bawang besar, dipotong empat
- 1 potong (sebesar ibu jari) halia segar, dihiris
- 1 biji lada benggala hijau, dicancang kasar
- 1 batang lobak merah, dihiris
- 2 biji tomato, dipotong dadu
- 200g ayam pejal dibuang kulit, dipotong (boleh digantikan dengan daging lain seperti lembu atau ikan)
- 3 sudu besar daun ketumbar segar, dicancang kasar atau 1 sudu besar ketumbar kering
- 3 daun limau purut, dihiris

Cara-caranya:

1. Di dalam periuk yang panas, masukkan pes kari, bawang besar dan halia, kemudian tumis selama 1 minit.
2. Masukkan ayam, sayur-sayuran, santan, susu dan air ke dalam periuk. Kacau rata dan masak sehingga mendidih.
3. Reneh selama 10-15 minit atau sehingga ayam dan sayur-sayuran empuk.
4. Masukkan beras, ketumbar dan daun limau purut ke dalam periuk dan reneh semula selama 2 minit.
5. Hidangkan panas.

Protein
Kalsium



Panduan Pemakanan Lebih Sihat

Mengurangkan garam yang dimakan boleh membantu mengawal tekanan darah tinggi. Mengurangkannya tidak bermaksud menghilangkan perisa sesuatu hidangan. Gunakan herba dan rempah sebagai penambah perisa dalam makanan anda.

Jika anda sukar mengunyah, stew dan sup merupakan cara baik bagi melembutkan makanan. Nasi dan sayur-sayuran boleh dilembutkan dengan memasaknya lebih lama, menggantikan ayam dengan ikan serta daging cencang bagi memudahkan pengunyahannya.





Kacang Kuda Lazat

Hidangan untuk 2 orang

Masa penyediaan: 20 minit **Masa memasak: 5 minit**

Bahan-bahan:

- 1½ cawan kacang kuda, direndam dan direbus
- 1 batang timun - dihiris
- ½ batang lobak merah, dihiris atau diparut
- ½ biji bawang besar, dihiris
- 1 biji tomato, dipotong dadu
- 1 sudu besar daun ketumbar, dicencang

Kuah salad:

- 2 sudu teh minyak zaitun
- 2 sudu teh jus lemon
- 1 sudu teh bijan yang telah disangai
- ¼ sudu teh gula
- Secubit garam

Cara-caranya:

1. Masukkan kacang kuda, timun, lobak merah, bawang besar, tomato dan daun ketumbar ke dalam mangkuk.
2. Campurkan semua bahan kuah salad di dalam mangkuk berasingan.
3. Tuangkan kuah salad ke atas salad dan gaul rata.
4. Hidangkan.

Protein



Panduan Pemakanan Lebih Sihat

Kekacang (pis, kacang, dal) dan produk kekacang (sebagai contoh tauhu dan tempe) adalah sumber protein yang baik dan rendah kandungan lemak tepunya. Jika anda sedang berusaha mengawal tahap kolesterol, menggantikan daging dengan kekacang atau produk kekacang beberapa kali seminggu boleh mengurangkan kandungan lemak tepu dalam diet anda. Diet yang tinggi dengan lemak tepu boleh meningkatkan tahap kolesterol.

Produk kekacang yang diperkaya dengan kalsium juga merupakan sumber kalsium yang baik dalam membantu memelihara jisim tulang anda.





Sup Bi hun dengan Hirisan Ikan

Hidangan untuk 2 orang

Masa penyediaan: 20 minit **Masa memasak: 15 minit**

Ramuan:

- 300g filet ikan toman atau ikan pilihan anda, dihiris dan dicelur
- 80g bi hun beras perang kering, direndam dalam air selama 20 minit
- 2 biji tomato dipotong baji
- 2 helai daun bawang, dihiris sepanjang 2 inci
- 10g halia, dihiris
- 2 sudu teh minyak
- 8-10 helai daun salad, dicincang halus
- 1 sudu teh minyak bijan
- ½ cawan susu sejat
- 2 cawan (500ml) air panas
- 2 sudu teh stok perisa ayam atau ikan
- Cili segar (jika mahu)
- Lada hitam secukup rasa

Cara-caranya:

1. Panaskan minyak di dalam kualiti tidak melekat, tumis halia yang dihiris selama 1 minit atau sehingga naik baunya.
2. Tuang 2 cawan air dan tambahkan stok perisa. Masak sehingga mendidih.
3. Masukkan bi hun beras perang, hirisan ikan, tomato, daun salad, daun bawang, minyak bijan. Masak selama 2 minit.
4. Tambahkan susu sejat, dan cili serta lada hitam secukup rasa.

Protein



Panduan Pemakanan Lebih Sihat

Mengurangkan garam boleh membantu mengawal tekanan darah tinggi. Gunakan perisa semula jadi sayur-sayuran, herba dan rempah bagi memberikan perisa kepada masakan anda, misalnya tomato, daun bawang, cili dan lada hitam.

Pilih stok sup dengan HCS atau rendah garam atau sediakan rebusan sup buatan sendiri dengan menggunakan bahan-bahan segar, herba dan rempah.



Telur Dadar Keju dan Sayur-sayuran

Hidangan untuk 2 orang



Masa penyediaan: 10 minit **Masa memasak: 30 minit**

Bahan-bahan:

- ¼ cawan bayam (boleh digantikan dengan sayur-sayuran beku atau sayur-sayuran pilihan anda)
- 4 biji telur
- 1 biji tomato, dipotong dadu
- ¾ cawan (65g) keju parut
- 1 ulas bawang putih, dimayang
- ½ biji bawang besar, dicencang
- 1 sudu besar minyak
- ½ cawan (125ml) susu rendah lemak atau susu kacang soya yang diperkaya dengan kalsium
- Lada hitam secukup rasa

Cara-caranya:

1. Pukul telur dan lada hitam di dalam mangkuk sehingga berbuih. Kemudian masukkan sayur-sayuran, tomato, keju, bawang besar, susu dan lada hitam ke dalam telur. Gaul rata.
2. Panaskan 1 sudu besar minyak dalam kualiti leper yang tidak melekat seluas 20cm.
3. Masukkan campuran telur dan susu.
4. Kecilkan api. Tutup kualiti dan masak selama 20-25 minit atau sehingga telur masak. Biarkan sejuk selama 2 minit.

Protein



Kalsium



Panduan Pemakanan Lebih Sihat

Telur adalah sumber protein yang bermutu. Ia juga merupakan cara mudah menyertakan protein ke dalam diet anda, khususnya jika anda tidak biasa memakan banyak daging atau sukar mengunyah. Tambah telur ke dalam sup sayur-sayuran dan stew, goreng kilas atau sajian telur rebus sebagai snek bagi memenuhi keperluan protein anda.



Bijirin Oat Keledek

Hidangan untuk 2 orang



Masa penyediaan: 10 minit

Masa memasak: 20-30 minit

Ramuan:

- 100g keledek, dipotong dadu
- $\frac{3}{4}$ cawan oat
- 400ml susu rendah lemak
- 2 sudu teh gula (jika mahu)

Caranya:

1. Didihkan susu dan oat di dalam periuk dengan api yang kecil.
2. Selepas mendidih, masukkan keledek dan gula (jika mahu)

3. Reneh dan masak sehingga oat dan keledak menjadi lembut dan bubur menjadi pekat.
4. Hidangkan suam-suam.

Kalsium



Panduan Pemakanan Lebih Sihat

Selain merupakan cara baik bagi menyertakan kalsium dalam diet anda, resipi ini merupakan hidangan berkhasiat yang mengandungi bijirin penuh.

Seperti bubur, hidangan ini adalah sajian lembut yang sesuai bagi memudahkan pengunyahan.

Bijirin penuh seperti beras perang dan sayur-sayuran yang lebih keras seperti lobak merah dan brokoli boleh dilembutkan dengan memasaknya lebih lama.



Pencuci Mulut Barli

Hidangan untuk 2 orang



Masa penyediaan: 10 minit **Masa memasak: 30 minit**

Ramuan:

- $\frac{3}{4}$ cawan barli mutiara
- 100g keledak, dipotong dadu
- 200g betik, dipotong dadu
- $\frac{1}{4}$ cawan cendawan "White Fungus", dicuci dan direndam
- 10g (2 sudu teh) gula batu (jika mahu)
- 1.2L air
- 6 biji longan kering atau segar, dibuang kulit dan bijinya.

Caranya:

1. Bilas barli dan rebus di dalam air selama 15-20 minit.
2. Masukkan keledak.

3. Sejurus barli dan keledak sudah lembik, masukkan White Fungus dan gula batu (jika mahu).
4. Gaul rata.
5. Masukkan betik yang dipotong dadu dan longan.
6. Hidangkan panas atau sejuk.

Panduan Pemakanan Lebih Sihat

Bijirin penuh seperti barli mengandungi serat yang boleh membantu merendahkan kolesterol dan mengawal paras glukos dalam darah. Bagaimanapun, jika anda seorang pesakit kencing manis, berhati-hati semasa menikmati pencuci mulut ini. Anda mungkin perlu makan sedikit sahaja.

Jika akan sukar mengunyah, inilah pencuci mulut yang boleh anda nikmati kerana bahan-bahannya sudah pun dilembutkan menerusi proses rebusan.



Mi Goreng

Hidangan untuk 2 orang



Masa penyediaan: 25 minit **Masa memasak: 20 minit**

Bahan-bahan:

- ½ sudu besar minyak
- 1 sudu besar pes cili
- 1 ulas bawang putih, dicencang
- 2 ulas bawang merah, dihiris
- 2 sudu teh udang kering, direndam, ditoskan dan kemudian ditumbuk
- 100g daging cencang
- 200g udang, dikupas kulitnya
- 120g sayur sawi, dipotong sepanjang 3cm, daun diasingkan daripada tangkainya
- 300g mi kuning bijirin penuh
- ¼ kubis, dipotong dadu
- 80g tauge
- 2 sudu besar sos tomato rendah garam
- 2 batang daun bawang, dipotong sepanjang 2cm

Cara-caranya:

1. Panaskan minyak di dalam kualiti tidak melekat dan tumis bawang merah, bawang putih dan pes cili selama 1 minit atau sehingga naik baunya. Masukkan udang kering yang ditumbuk dan goreng selama seminit lagi sehingga wangi.
2. Masukkan daging cencang, diikuti dengan udang. Goreng kilas selama 3 hingga 5 minit. Jika recahnya terlalu kering, tambah $\frac{1}{4}$ cawan air.
3. Masukkan tangkai sayur sawi ke dalam kualiti. Selepas 1 hingga 2 minit, masukkan mi dan kubis, diikuti dengan daun sawi. Masak sehingga sayur layu dan lembut.
4. Masukkan tauge, daun bawang dan sos tomato. Gaul rata.
5. Hidangkan panas.

Protein
Kalsium



Panduan Pemakanan Lebih Sihat

Sayur-sayuran tidak semestinya tidak berperisa. Anda boleh menambahkannya ke dalam hidangan kegemaran anda bagi menambah pengambilan serat. Serat boleh membantu merendahkan tahap kolesterol darah dan memperlambatkan pencernaan bagi membolehkan gula dilepaskan dengan lebih perlahan bagi kawalan gula dalam darah yang lebih baik.

Mencampurkan daging cencang dan udang ke dalam hidangan mi kosong memastikan anda mendapat sebahagian protein bermutu tinggi dalam hidangan anda yang akan membantu membangun dan membaik pulih tubuh anda.

Nasi Goreng Laksa

Hidangan untuk 2 orang



Masa penyediaan: 10 minit **Masa memasak: 20 minit**

Bahan-bahan:

- 1 1/4 cawan (250g) beras perang yang telah dimasak
- 300g udang segar, dibuang kulit, kepala dan uratnya
- 1 keping kek ikan, dihiris
- 100g tauge
- 1/2 batang timun, diparut
- 1 biji telur, dipukul
- 1 ikat daun laksa, dicancang
- 2 sudu teh minyak
- 1 biji bawang besar bersaiz, dicancang
- 50ml santan rendah lemak
- 2 sudu teh udang kering, dicuci dan dilap kering
- 1 batang serai, dititik
- 2 sudu teh pes laksa
- Lada hitam secukup rasa

Hiasan:

- Daun bawang, dihiris halus

Caranya:

1. Panaskan minyak di dalam kuai.
Tumis bawang sehingga layu sedikit.
2. Masukkan udang kering dan tumis selama 2-3 minit.
3. Kemudian masukkan pes laksa, serai dan $\frac{1}{2}$ ikat daun laksa, tumis sehingga naik baunya.
4. Selepas itu, masukkan santan rendah lemak dan gaul rata. Kemudian masukkan tauge, timun dan kek ikan. Goreng kilas campuran ini dengan pes tersebut.
5. Selepas sehati, masukkan udang, baki daun laksa dan beras perang. Goreng selama kira-kira 3 minit atau sehingga udang masak.
6. Campurkan telur yang telah dipukul ke dalam nasi. Masak sehingga telur sudah masak dan sehati.
7. Tambahkan lada hitam secukup rasa.
8. Hias dengan daun bawang.

Protein



Panduan Pemakanan Lebih Sihat

Mengurus penyakit kronik tidak bererti anda perlu mengorbankan perisa hidangan tempatan yang enak. Resipi ini membolehkan anda menikmati perisa asli laksa tanpa perlu menambah garam ketika memasak. Mengurangkan garam yang digunakan semasa memasak boleh membantu mengawal tekanan darah tinggi.

Bagi mereka yang memerlukan tekstur yang lebih lembut, gantikan beras perang dengan mi bijirin penuh dan gunakan daging cencang pejal tanpa lemak untuk menggantikan udang dan kek ikan.

Nasi Kuning

Hidangan untuk 2 orang



Masa penyediaan: 10 minit **Masa memasak: 20 minit**

Bahan-bahan:

- ½ cawan beras putih (100g)
- ½ cawan beras perang (100g)
- ½ sudu besar minyak
- 1 sudu teh serbuk kunyit
- 1 sudu teh serbuk ketumbar
- 2 ulas bawang putih
- 1 sudu teh biji lada hitam
- 1 helai daun pandan
- ¼ cawan susu sejat rendah lemak
- Garam secukup rasa
- 2 cawan (500ml) air
- 200g kepingan tuna dalam air di dalam tin
- 1 biji tomato, dipotong dadu
- 50g kacang pis
- 1 sudu besar kismis (jika mahu)
- 1 sudu besar kepingan badam (jika mahu)
- 3 helai daun limau purut, dicencang halus
- 2 sudu besar serai, dicencang

Cara-caranya:

1. Kosek beras dan tos kering.
2. Panaskan minyak dalam kualiti yang tidak melekat. Goreng kilas beras, serbuk kunyit, serbuk ketumbar, bawang putih, serai dan daun limau purut.
3. Pindahkan ke dalam periuk nasi. Masukkan biji lada hitam, daun pandan, susu sejat rendah lemak dan air. Kemudian masak sehingga mendidih tanpa menutup periuk.
4. Gaul rata. Tutup tudung periuk nasi dan biarkannya mereneh sehingga masak.
5. Gaulkan tuna, tomato yang dipotong dadu dan kacang pis semasa nasi masih panas.
6. Hias dengan kismis, kepingan badam, daun limau dan serai.
7. Hidangkan panas.

Protein



Petua Pemakanan Lebih Sihat

Mengurangkan pengambilan garam dapat membantu mengawal tekanan darah tinggi. Namun, tiada garam bukan bermakna tiada perisa. Gunakan herba, rempah dan juga kekacang bagi menambah perisa menarik dan tekstur pada makanan anda.





Stew Ayam dan Sayur-Sayuran

Hidangan untuk 2 orang

Masa penyediaan: 10 minit **Masa memasak: 20 minit**

Bahan-bahan:

- 1 cawan (200g) beras merah yang belum dimasak
- 200g dada ayam, ditekap kering dan dipotong mengikut saiz yang boleh makan
- 2 sudu teh minyak
- 1 biji bawang besar bersaiz kecil, dicencang kasar
- 2 ulas bawang putih, dimayang kasar
- ½ kubis bunga dipotong kuntum
- 1 batang saderi, dipotong kecil
- 1 batang lobak merah, dipotong mengikut saiz yang boleh dimakan
- 2 biji tomato, dipotong ketul
- 300ml air
- Segenggam daun ketumbar segar, dicencang kasar
- Emping cili atau cili segar, secukup rasa

Cara-caranya:

1. Masak nasi mengikut arahan pada bungkusan.
2. Panaskan 2 sudu teh minyak di dalam periuk dengan api sederhana tinggi, tumis bawang besar dan bawang putih dengan api sederhana tinggi selama 30 saat hingga 1 minit.
3. Masukkan ketulan ayam dan masak sehingga ayam berwarna perang.
4. Selepas itu masukkan sayur-sayuran dan air. Masak sehingga mendidih, kemudian kecilkan api untuk mereneh selama 5-10 minit, kacau sekali-sekala.
5. Tambahkan emping cili atau cili segar secukup rasa. Masukkan daun ketumbar sebelum dihidangkan.
6. Hidangkan dengan nasi beras perang. Sebagai gantian, anda juga boleh gaulkan nasi tersebut ke dalam stew dan hidangkan.

Protein



Panduan Pemakanan Lebih Sihat

Menyertakan makanan yang mempunyai serat larut yang tinggi seperti beras perang, bijirin oat, lobak merah dan kacang pis boleh membantu merendahkan tahap kolesterol darah dan memperlahankan pencernaan bagi membolehkan gula dilepaskan dengan lebih perlahan bagi kawalan gula dalam darah yang lebih baik.



Untuk keterangan lanjut,
hubungi Talian Kesihatan **1800 223 1313***
atau lungsuri laman **[healthyageing.sg/nutrition](https://www.healthyeing.sg/nutrition)**

Satu inisiatif di bawah Pelan Tindakan Penuaan Berjaya

*Caj masa siaran dikenakan untuk panggilan telefon bimbit ke talian perkhidmatan 1800.