



㊦ 印傭入廚手記 Catatan Masakan untuk Pembantu Rumah Tangga Indonesia

節省能源煮好餸

Hidangan Keluarga Hemat Energi

- ❁ 37 道慳電省氣體燃料家常靚餸
- ❁ 真空杯煲湯煮粥小竅門
- ❁ 燜餸 + 蒸餸 = 同時煮兩餸
- ❁ 中文、印尼文對照

Feliz Chan 著



目錄 Resep



慳燃料小妙招 4
Cara Menghemat Bahan Bakar

真空杯 Termos Botol

川貝雪梨茶 6
Minuman Pear, Jamur Putih dan Chuan Bei

桃膠雪蓮桂花糖水 8
Sup Manis dengan Peach Gum, Honey Locust dan Osmanthus

姬松茸鮑魚瘦肉湯 11
Agaricus Blazei Mushroom, Abalon and Sup Babi

花膠雞湯 14
Sup Ikan dan Ayam

猴頭菇竹筴合桃腰果素湯 16
Sup Vegetarian dengan Jamur Kepala Monyet, Zhu Sheng, Kenari dan Kacang Mete

蟲草花粟米亞麻籽粥 18
Bubur dengan Biji Rami, Bunga Cordycep dan Biji Jagung

南瓜小米藜麥粥 20
Bubur dengan Biji Gandum, Labu Kuning dan Millet

真空煲 Panci Pemasak Makanan

蓮藕牛蒡雜豆牛腱湯 22
Sup Daging Sapi dengan Akar Teratai, Burdock dan Kacang-kacangan

砵酒紅菜頭燜牛肋條 24
Rebusan Iga Pendek dengan Ubi Bit dan Anggur Port

西洋菜栗子鴨腎湯 26
Selada Air, Gizzard Bebek dan Sup Chestnut

花生燜雞腳 28
Merebus Kaki Ayam dan Kacang

南乳醬芋頭燜鴨 31
Bebek Rebus dan Talas dalam Dadi Kacang Merah yang Difermentasi

節瓜冬菇甘筍腰果雞湯 34
Sup Ayam dengan Sumsum Cina, Jamur Hitam, Wortel dan Kacang Mete

梅菜燜腩排 36
Rebusan Sisi Iga Babi dengan Sawi Hijau yang Diawetkan

燜餸+蒸餸 Hidangan Rebus + Dikukus

金針雲耳燜雞中翼 38
Menumis Sayap Ayam dengan Benang Emas dan Jamur Hitam

豉汁蒸小鮮魷 Cumi Kukus dalam Saus Kedelai	41	姬松茸雞飯 Nasi Ayam dan Jamur Agaricus Blazei	68
葡汁腩排洋葱焗薯仔 Kentang dan Daging Babi dalam Saus Portugis	44	蟲草花冬菇肉絲蒸豆腐 Tahu Kukus dengan Bunga Cordycep, Jamur Hitam dan Babi	70
鮮雞菌椰菜卷 Mengukus Jamur dan Kubis Gulung	46	蘋果桂皮焗雞 Sup Ayam dengan Apel dan Kayu Manis	72
節瓜焗釀豆泡 Merebus Dahih Kacang Goreng dan Sumsum Cina	48	天山雪蓮椰子清潤湯 Sup Bergizi dengan Yacon dan Kelapa	75
蒜茸金菇牛肉卷 Kukus Jamur Enoki Sapi Gulung	51		
		涼拌菜 Hidangan Dingin	
鹹肉麵豉焗南瓜 Merebus Labu Kuning dengan Babi Asin dan Pasta Kedelai	54	涼拌白切肉 Daging Babi Dingin Iris	78
梅子蒸鮫魚腩 Kukus Ikan Mas dengan Prem	56	花生醬手撕雞 Ayam Suwir Dalam Saus Kacang	80
		酸薑煙燻鴨胸 Dada Bebek Dingin dengan Jahe Acar	82
電飯煲 Pemasak Nasi		冷凍鮮鮑魚 Abalon Segar Dingin	84
三鮮菜飯 Makanan Laut dan Nasi Sayuran	58	燻魚 Kaldu Shanghai Ikan Mas	87
葱蒜蒸中蝦 Udang Rebus dengan Daun Bawang dan Bawang Putih	60	麻辣醬拌牛腩 Shin Daging Sapi Pedas	90
鴛鴦臘味飯 Nasi Sosis yang Diawetkan	62	泰式涼拌海鮮 Makanan Laut Dingin dalam Gaya Thailand	92
蒸蔬菜腐皮卷 Mengukus Sayuran Tahu Gulung	65		

花膠雞湯

Sup Ikan dan Ayam

Petunjuk

建議用冷水浸泡花膠至軟身；熱水會提早溶解花膠內的膠質。

Disarankan untuk merendam ikan di air dingin; menggunakan air panas akan melarutkan kolagen sebelum waktunya.



材料 Bahan

冰鮮雞髀 1 隻
 細薄花膠 3 片
 淮山 2 片
 杞子 1 湯匙
 圓肉 8 粒
 薑 2 片
 水 2 1/4 杯



1 paha ayam beku
 3 iris tipis kecil ikan mo
 2 ubi kering
 1 sdm Qi Zi
 8 lengkung kering
 2 iris jahe
 2 1/4 gelas air

做法 Cara membuat

1. 細花膠、淮山用清水浸 3 小時，撈起備用。
 2. 冰鮮雞髀去皮，洗淨，切細塊。
 3. 杞子、圓肉分別洗淨。
 4. 煲滾清水 2 1/4 杯，放入雞髀、薑片用中火煲 15 分鐘，備用。
 5. 真空杯預先準備好，放入細花膠、淮山、圓肉、杞子，傾入煮滾的雞髀、薑片連湯，加蓋保溫 3 小時，進食時可酌加少許鹽拌勻。
1. Rendam ikan mo dan ubi kering selama 3 jam. Keringkan dan sisihkan.
 2. Keluarkan kulit dari paha ayam, bilas dan potong kecil-kecil.
 3. Bilas Qi Zi dan lengkung kering.
 4. Rebus 2 1/4 gelas air. Rebus paha ayam dan irisan jahe di atas api sedang selama 15 menit. Sisihkan.
 5. Siapkan termos botol. Tambahkan ikan mo, ubi kering, lengkung, Qi Zi, paha ayam, jahe dan sup. Tutup tutupnya agar tetap hangat selama 3 jam. Campur dalam garam dan sajikan.

猴頭菇竹笙合桃腰果素湯

Sup Vegetarian dengan Jamur Kepala Monyet, Zhu Sheng, Kenari dan Kacang Mete

Petunjuk

預先將合桃、腰果弄碎，湯水會更香濃美味。

Siapkan kenari dan kacang mete dengan menghancurkannya, itu memperkuat rasa sup.



材料 Bahan

猴頭菇 2 個	2 jamur kepala monyet kering
竹筴 2 條	2 buah Zhu Sheng
合桃 2 湯匙	2 sdm kenari
腰果 2 湯匙	2 sdm kacang mete
紅棗 3 粒 (去核)	3 kurma merah (cored)
薑 2 片	2 iris jahe
水 2 杯	2 gelas air

做法 Cara membuat

1. 猴頭菇、竹筴一同用清水浸 1 小時，猴頭菇撕成小塊；竹筴切段，洗淨，擠乾水分。
2. 猴頭菇、竹筴飛水，過冷河，壓乾水分。
3. 合桃、腰果、紅棗、薑片洗淨。
4. 煲滾清水 2 杯，放下全部食材，用中火煲滾。
5. 真空杯預先準備好，傾入全部食材連湯，加蓋待 3 小時，進食時加少許鹽即可。

1. Rendam jamur kepala monyet dan Zhu Sheng bersama selama 1 jam. Robek jamur kepala monyet menjadi potongan-potongan kecil; potong Zhu Sheng menjadi beberapa bagian, bilas dan peras sampai kering.
2. Rebus jamur kepala monyet dan Zhu Sheng. Bilas dan peras sampai kering.
3. Bilas kenari, kacang mete, kurma merah dan jahe.
4. Rebus 2 gelas air, tambahkan semua bahan dan didihkan dengan api sedang.
5. Siapkan termos botol. Tambahkan semua bahan dengan sup. Tutup tutupnya agar tetap hangat selama 3 jam. Bumbui dengan garam dan sajikan.

蟲草花粟米亞麻籽粥

Bubur dengan Biji Rami, Bunga Cordycep dan Biji Jagung

材料 Bahan

新鮮粟米粒 1/2 碗	1/2 mangkuk biji jagung segar
蟲草花 2 湯匙	2 sdm bunga cordycep
亞麻籽粉 1 湯匙	1 sdm biji rami bubuk
珍珠米 2 湯匙	2 sdm beras mutiara
水 2 1/2 杯	2 1/2 gelas air

做法 Cara membuat

1. 蟲草花用水浸 15 分鐘，洗淨，擠乾水分。
 2. 珍珠米、粟米粒一同洗淨，隔去水分。
 3. 煲滾清水 2 1/2 杯，放入珍珠米、粟米、蟲草花煲滾 1 分鐘，放入已保溫之真空杯，保溫 2 小時，最後加入亞麻籽粉拌勻，加蓋再焗 2 分鐘即可。
1. Rendam bunga cordycep selama 15 menit, bilas dan peras sampai kering.
 2. Bilas beras mutiara dan biji jagung bersamaan, tiriskan.
 3. Rebus 2 1/2 gelas air. Tambahkan beras, biji jagung, dan bunga cordycep, lalu rebus selama 1 menit. Pindahkan ke termos botol yang disiapkan. Tutup tutupnya agar tetap hangat selama 2 jam. Campur dalam biji rami tanah, tutup sungkupnya selama 2 menit dan sajikan.

Petunjuk

只要預先煲滾珍珠米及粟米等，再放入保溫功能佳之真空杯，米香四溢。

Untuk membuat bubur penuh aroma dan rasa, rebus nasi dan jagung sebelum disimpan dalam termos botol.



南瓜小米藜麥粥

Bubur dengan Biji Gandum,
Labu Kuning dan Millet

Petunjuk

別以為南瓜肉厚難以熟透，只要切成小塊，煲滾後再保溫 2 小時，南瓜香氣滲入粥內。

Labu tebal tetapi tidak sulit untuk dimasak secara menyeluruh; cukup potong labu menjadi potongan-potongan kecil, rebus dan tetap hangat selama 2 jam, bubur diisi dengan rasa.



材料 Bahan

日本南瓜 1/2 碗	1/2 mangkuk labu kuning Jepang
小米 2 湯匙	2 sdm millet
藜麥 1 湯匙	1 sdm biji gandum
珍珠米 2 湯匙	2 sdm beras mutiara
水 2 1/2 杯	2 1/2 gelas air

做法 Cara membuat

1. 南瓜洗淨，切細粒。
 2. 小米、珍珠米洗淨。
 3. 真空杯加入 2/3 份量滾水浸 5 分鐘，傾掉滾水，放入藜麥備用。
 4. 南瓜、小米、珍珠米放入煲內，加水 2 1/2 杯煲滾 1 分鐘，放入真空杯保溫 2 小時，攪勻即可享用。
1. Bilas labu dan potong dadu kecil.
 2. Bilas millet dan beras mutiara.
 3. Isi labu termos botol dengan air panas hingga 2/3 penuh dan biarkan meresap selama 5 menit, buang air panas. Masukkan biji gandum ke dalam termos.
 4. Masukkan labu, millet, dan nasi ke dalam panci. Tambahkan 2 1/2 gelas air dan didihkan selama 1 menit. Transfer ke termos botol. Tutup tutupnya agar tetap hangat selama 2 jam. Aduk rata dan sajikan.

葡汁腩排洋葱焗薯仔 + 鮮雜菌椰菜卷

Kentang dan Daging Babi dalam Saus Portugis +
Mengukus Jamur dan Kubis Gulung

Petunjuk

- 黃薑粉可作為醃料或調味料使用，對消除感冒、增加腦部記憶力皆有好處，長幼適合食用。
- 焗燴及蒸燴同時進行，緊記留意焗燴的水量是否足夠。
- Bubuk kunyit dapat digunakan sebagai rendaman atau bumbu, bermanfaat untuk pilek dan otak fungsinya daya ingat untuk semua umur.
- Ingatlah untuk memperhatikan jumlah air saat merebus dan hidangan kukus dimasak bersamaan.



葡汁腩排洋葱焗薯仔

Kentang dan Daging Babi dalam Saus Portugis

材料 Bahan

腩排 6 兩 (斬細塊)	225 g iga sisi babi (dipotong kecil-kecil)
馬鈴薯 2 個 (約 12 兩)	2 kentang (sekitar 450 g)
洋蔥 1/2 個	1/2 bawang
乾蔥 3 粒 (去皮、切碎)	3 bawang merah (dikupas dan dicincang)
黃薑粉 1 湯匙	1 sdm bubuk kunyit
椰奶 1/2 杯	1/2 gelas santan

醃料 Bumbu pengasin

胡椒粉少許
生抽 2 茶匙
粟粉 1 茶匙
lada
2 sdt kecap asin
1 sdt tepung jagung

調味料 Bumbu

鹽 1 茶匙
1 sdt garam

做法 Cara membuat

1. 腩排洗淨，下醃料拌勻待片刻。
 2. 馬鈴薯去皮，洗淨，切滾刀塊；洋蔥去外衣，洗淨，切絲。
 3. 燒熱鑊下油 2 湯匙，下乾蔥、洋蔥炒香，加入腩排炒勻，下黃薑粉拌勻，加入熱水 3 1/2 杯煮滾，用中火燜 20 分鐘，下薯仔拌勻，同時放入鮮雜菌椰菜卷蒸 10 分鐘，取出鮮雜菌椰菜卷，薯仔拌勻，下調味料、椰奶以慢火燜 5 分鐘即成。
1. Bilas iga sisi babi dan aduk rata dengan rendaman.
 2. Kupas kentang, bilas dan potong sedikit demi sedikit; Kupas bawang bombay, bilas dan parut.
 3. Panaskan wajan dan tambahkan 2 sdm minyak. Goreng bawang merah dan bawang hingga harum. Tambahkan iga sisi babi dan tumis dengan baik. Campurkan bubuk kunyit. Tambahkan 3 1/2 gelas air dan didihkan. Didihkan dengan api sedang selama 20 menit. Campurkan kentang. Masukkan rak mengukus dan gulung kubis jamur uap selama 10 menit, sisihkan gulungan kubis jamur. Aduk kentang dengan baik. Tambahkan bumbu dan santan dan didihkan dengan api kecil selama 5 menit. Menyajikan.

鮮雜菌椰菜卷

Mengukus Jamur dan Kubis Gulung

Petunjuk

椰菜葉放於室溫風乾，菜葉會呈柔軟狀態，易於包捲。

Daun kubis menjadi lunak setelah pengeringan pada suhu kamar, lebih mudah untuk membuat gulungan.



材料 Bahan

扁椰菜葉 6 塊
新鮮雜菌 1 包
蒜茸 2 茶匙

6 daun kubis
1 bungkus jamur segar
2 sdt bawang putih parut

調味料 Bumbu

胡椒粉少許
蠔油 2 茶匙

lada
2 sdt saus tiram

獻汁 (調勻) Bahan pengental (tercampur rata)

陳醋 1 湯匙
麻油 1 湯匙
鹽 1/2 茶匙
黃砂糖 1/2 茶匙
粟粉 1 茶匙
水 3 湯匙

1 sdm cuka matang
1 sdm minyak wijen
1/2 sdt garam
1/2 sdt gula merah
1 sdt tepung jagung
3 sdm air

做法 Cara membuat

1. 椰菜以室溫風乾 2 小時，洗淨，抹乾水分。
2. 雜菌洗淨，切絲；放入油鍋內，加入蒜茸炒至香味，下調味料拌勻，待涼備用。
3. 每塊椰菜內放上適量雜菌，包成椰菜卷，排上蒸碟。焗葡汁薯仔期間放入椰菜卷，一同蒸 10 分鐘，取出鮮雜菌椰菜卷，用小火煮滾獻汁，淋在椰菜卷上即可。

1. Biarkan kubis kering dalam suhu kamar selama 2 jam. Bilas dan lap kering.
2. Bilas jamur dan cabikannya; goreng jamur dengan bawang putih dan minyak hingga harum. Aduk rata dengan bumbu, biarkan dingin dan sisihkan.
3. Tempatkan jamur pada setiap potongan daun kol dan buat gulungan kol. Atur di atas piring yang mengepul. Kukus gulungan kol selama 10 menit sambil membuat Kentang dan Babi Rebus. Sisihkan gulungan kubis. Panaskan bahan pengental di atas api kecil dan tambahkan ke gulungan kol. Menyajikan.

Hidangan Rebus + Dikukus

節瓜燜釀豆泡 + 蒜茸金菇牛肉卷

Merebus Dahih Kacang Goreng dan Sumsum Cina +
Kukus Jamur Enoki Sapi Gulung



節瓜燜釀豆泡

Merebus Dahih Kacang Goreng
dan Sumsum Cina

Petunjuk

建議節瓜切成厚塊，燜煮後不會散爛或糊成一團。買回來的鯪魚滑，我喜歡加入配料如蝦米碎、木耳絲等，令口感更豐富。

Dianjurkan untuk memotong sumsum Tiongkok menjadi potongan-potongan tebal, sehingga tidak berantakan dan larut. Anda dapat menambahkan bahan-bahan lain ke pasta dace, seperti udang kering dan jamur hitam parut, untuk memperkaya tekstur.

材料 Bahan

節瓜 1 個 (12 兩)	1 sumsum Cina (450 g)
豆腐泡 10 個	10 tahu goreng
鯪魚滑 4 兩	150 g pasta dace
蝦米 1 湯匙	1 sdm udang kering
薑 4 片	4 iris jahe
粟粉適量	tepung jagung

調味料 Bumbu

魚露半湯匙	1/2 sdm kecap ikan
黃砂糖 1/2 茶匙	1/2 sdt gula merah
胡椒粉少許	lada

Hidangan Keluarga Hemat Energi 節省能源煮好餸

作者 Author
Feliz Chan

策劃/編輯 Project Editor
簡詠怡 Karen Kan

攝影 Photographer
梁細權 Leung Sai Kuen

美術設計 Design
羅美齡 Ame

排版 Typography
劉葉青 Rosemary

出版者 Publisher
Forms Kitchen

香港北角英皇道499號
北角工業大廈20樓
電話 Tel: 2564 7511
傳真 Fax: 2565 5539
電郵 Email: info@wanlibk.com
網址 Web Site: <http://www.wanlibk.com>
<http://www.facebook.com/wanlibk>

發行者 Distributor
香港聯合書刊物流有限公司 SUP Publishing Logistics (HK) Ltd.
香港新界大埔汀麗路36號 3/F., C&C Building, 36 Ting Lai Road,
中華商務印刷大廈3字樓 Tai Po, N.T., Hong Kong
電話 Tel: 2150 2100
傳真 Fax: 2407 3062
電郵 Email: info@suplogistics.com.hk

承印者 Printer
合群（中國）印刷包裝有限公司 Powerful (China) Printing & Packing Co., Ltd.

出版日期 Publishing Date
二〇二〇年三月第一次印刷 First print in March 2020

版權所有 · 不准翻印 All rights reserved.
Copyright ©2020 Wan Li Book Company Limited
Published in Hong Kong by Forms Kitchen,
a division of Wan Li Book Company Limited.

ISBN978-962-14-7163-5



萬里機構



萬里Facebook



萬里 Instagram



節省能源煮好餸

Hidangan Keluarga Hemat Energi

煲湯、燜餸耗掉不少燃料，

如何省氣體燃料、省電力，又能煮出住家靚餸？

百物騰貴，氣體燃料、電費持續加價，日常開支百上加斤。

何不教導家傭購買慳錢食材之餘，煮食時更可靈活變通，減少燃料虛耗，節省能源又環保。烹飪專家 Feliz Chan 指導家傭使用真空杯、真空煲，用電飯煲或明火同時蒸餸、燜煮，或烹調涼拌菜等，只要運用烹調小技巧，加上特別的製作竅門，慳錢、慳電、慳氣體燃料、慳時間，令烹調更有效率。

Sup dan semur membutuhkan bahan bakar yang cukup banyak, bagaimana cara membuat hidangan lezat sambil menghemat gas dan listrik?

Tagihan gas dan listrik terus naik; itu membuat beban keuangan Anda lebih berat setiap hari.

Selain memilih bahan-bahan murah dan lebih baik, ajarkan pekerja rumah tangga Anda cara mengurangi penggunaan bahan bakar dan energi saat memasak. Masak veteran Feliz Chan membimbing mereka dengan menggunakan termos botol, panci pemasak masakan, pemasak nasi dan membuat hidangan kukus dan memasak semut sekaligus dan hidangan dingin. Dengan tips dan trik yang cerdas, Anda bisa memasak lebih efisien sehingga menghemat uang, listrik, gas, dan waktu!



ISBN 978-962-14-7163-5



9 789621 471635



聯合出版集團



HK\$52.00 NTS\$240.00

Published in Hong Kong

建議上架分類：飲食 / 食譜

萬里網站



www.wanlibk.com

萬里機構 wanlibk.com

FORMS KITCHEN • 萬里機構 附屬品牌