

Resep Rendah Gula dan Garam



少酌茶匙 多酌堅持

Sayur-sayuran



Tumis Jamur dan Sayur-sayuran	P.1-2
Ikan Kerapu dan Ayam dengan Sayur-sayuran Musiman Rebus	P.3-4
Tumis Kapri Manis dengan Umbi Bakung Segar dan Jamur-jamuran	P.5-6
Tomat isi Sayur-sayuran	P.7-8
Telur Goreng dengan Brokoli dan Kacang Pinus	P.9-10
Jamur Portobello Panggang dengan Paprika dan Quinoa	P.11-12
Selada dengan Sayur-sayuran	P.13-14

Daging



Iga Rebus dengan Nanas Segar	P.15-16
Potongan Daging Babi dengan Buah-buahan	P.17-18
Iga Panggang dengan Nanas dan Kulit Jeruk Mandarin	P.19-20
Babi Berkshire Tumis dengan Ubi, Kacang Kapri dan Jamur Elm	P.21-22
Potongan Tenderloin Sapi Lada Hitam dengan Apel	P.23-24
Burger Ayam Pedas ala Sichun	P.25-26
Timun Jepang dengan Potongan Ayam	P.27-28
Tumis Ayam dengan Paprika dan Buah Naga	P.29-30

Makanan Laut



Kerang dengan Putih Telur Masak Kaldu	P.31-32
Tahu dan Makanan Laut dengan Saus Telur Orak-arik	P.33-34
Filet Ikan dengan Sayur-sayuran	P.35-36
Tumis Ikan Gabus Utara dan Blustru	P.37-38
Udang dan Bawang Bombay dengan Saus Tomat	P.39-40
Kerang Scallop dan Kacang Fava dengan Susu Kedelai	P.41-42
Tumis Makanan Laut dan Bunga Cordyceps serta Buah Naga	P.43-44

Nasi dan Mie



Beras Lima Jenis Organik dan Labu Panggang	P.45-46
Sup Tomat, Telur dan Sapi dengan Nasi	P.47-48
Pasta Angel Hair dengan Daun Basil dan Saus Tomat	P.49-50
Lasagna Sayuran untuk Musim Panas	P.51-52
Spaghetti dengan Truffle Hitam dan Jamur Liar	P.53-54

Makanan Pembuka/Kudapan



Pizza Salmon dan Alpukat dengan Keju dan Tomat	P.55-56
Lumpia Beras Vietnam dengan Quinoa, Buah dan Sayur-sayuran	P.57-58
Sushi Gunkan Udang dan Alpukat	P.59-60
Terong Dingin	P.61-62
Roti Panggang Filet Ikan Sole	P.63-64
Goreng daging babi tanpa lemak cincang dan kue akar teratai	P.65-66
Dada Ayam yang Dimasak Perlahan dengan Salad Selada Keriting	P.67-68

Tumis Jamur dan Sayur-sayuran



Resep ini dibuat oleh Layanan Kesehatan Lansia Departemen Kesehatan

Analisis nutrisi (per porsi) :

Energi (kcal)	49
Karbohidrat (g)	5
Protein (g)	2
Lemak (g)	3
Kolesterol (mg)	0
Serat (g)	1.4
Natrium (mg)	504

Kandungan kalori dan nutrisi dihitung dengan mengacu pada data dari Pusat Keamanan Pangan dari Departemen Kebersihan Makanan dan Lingkungan dan Laboratorium Informasi Nutrisi di bawah Departemen Pertanian Amerika Serikat. Nilai-nilai tersebut hanya untuk referensi.

Kanton



Indonesia



Video memasak

1

Bahan-bahan (Untuk 4 porsi) :

Zucchini (hijau & kuning)	200g
Jamur hitam kering	4g
Bawang bombay	¼ potong (sekitar 40g)
Jamur tiram	5 potong (sekitar 80g)
Bawang putih, cacah halus	1 sendok teh
Jahe	4 iris
Anggur Shaoxing	1 sendok makan
Minyak sayur	2 sendok teh

Bumbu:

Garam	½ sendok teh
Kecap asin	2 sendok teh
Gula	½ sendok teh

Langkah-langkah:

1. Rendam dan cuci jamur hitam lalu sobek-sobek menjadi potongan kecil. Cuci jamur tiram.
2. Kupas dan cuci bawang bombay lalu iris-iris. Cuci, buang bagian tengah zucchini dan iris-iris.
3. Rebus zucchini dan jamur selama 3 menit. Tiriskan.
4. Panaskan minyak dalam wok anti lengket, tumis bawang putih dan jahe hingga wangi. Masukkan bawang Bombay dan tumis sebentar. Lalu tambahkan jamur hitam, jamur tiram dan zucchini. Aduk dengan bumbu dan masak hingga matang. Terakhir, tuangkan wine di sekeliling pinggir wok lalu aduk.

2



Ikan Kerapu dan Ayam dengan Sayur-sayuran Musiman Rebus



Resep ini dibuat oleh Choi Fook Royal Banquet.

Analisis nutrisi (per porsi) :

Energi (kcal)	65
Karbohidrat (g)	7
Protein (g)	5
Lemak (g)	2
Gula (g)	2
Natrium (mg)	307

Kandungan kalori dan nutrisi dihitung dengan mengacu pada data dari Pusat Keamanan Pangan dari Departemen Kebersihan Makanan dan Lingkungan dan Laboratorium Informasi Nutrisi di bawah Departemen Pertanian Amerika Serikat. Nilai-nilai tersebut hanya untuk referensi.

Bahan-bahan (Untuk 6 porsi) :

Ikan kerapu	60g
ayam yang sudah dipotong	40g
Kol putih Cina	400g
Jahe	2-3 iris
Kaldu ayam	400ml
Jagung dihaluskan	3 sendok makan
Jagung pipil	2 sendok makan
Wolfberries (rendam hingga lembek)	sekitar 2 sendok teh

Bumbu:

Garam	1/8 sendok teh
Tepung maizena	2 sendok teh
Minyak kanola	1/2 sendok teh
Minyak wijen	Sedikit saja
Bubuk lada putih	Sedikit saja

Langkah-langkah:

1. Potong ikan kerapu dan ayam tanpa kulit kotak-kotak, lalu taburi garam, tepung maizena, minyak wijen dan bubuk lada putih. Diamkan 5 hingga 10 menit. Rebus sebentar dan sisihkan.
2. Rebus kol putih Cina hingga matang, lalu taruh di atas piring.
3. Tuang minyak kanola ke dalam wok. Panaskan dan tumis irisan jahe hingga wangi. Masukkan kaldu ayam dan masak hingga mendidih.
4. Tambahkan jagung yang dihaluskan, jagung pipil, ikan kerapu yang sudah dipotong, ayam yang sudah dipotong dan wolfberries. Masak hingga semua bahan matang. Tuangkan semua bahan ke atas kol putih Cina.



Tumis Kapri Manis dengan Umbi Bakung Segar dan Jamur-jamuran



Resep ini dibuat oleh Happy Veggies

Analisis nutrisi (per porsi) :

Energi (kcal)	51
Karbohidrat (g)	9.5
Protein (g)	2.5
Lemak (g)	0.5
Gula (g)	2.2
Natrium (mg)	137

Kandungan kalori dan nutrisi dihitung dengan mengacu pada data dari Pusat Keamanan Pangan dari Departemen Kebersihan Makanan dan Lingkungan dan Laboratorium Informasi Nutrisi di bawah Departemen Pertanian Amerika Serikat. Nilai-nilai tersebut hanya untuk referensi.

Kanton



Video memasak

Bahan-bahan (Untuk 4 porsi) :

Umbi bakung segar	38g
Macam-macam jamur lain	115g
Kapri manis	150g
Batang seledri	75g
Paprika	75g

Bumbu:

Gula	¼ sendok teh
Garam	¼ sendok teh
Campuran tepung maizena-air	sedikit
Minyak kedelai	¼ sendok teh

Langkah-langkah:

1. Rebus semua bahan secara terpisah. Sisihkan.
2. Tuangkan minyak ke dalam wok. Masukkan paprika, seledri dan kapri manis, lalu tumis sebentar.
3. Tambahkan umbi bakung dan jamur-jamuran, lalu tumis sebentar
4. Tambahkan gula, garam dan campuran tepung maizena-air.

Tomat isi Sayur-sayuran



Resep ini dibuat oleh Spesialis Perjamuan Pernikahan.

Analisis nutrisi (per porsi) :

Energi (kcal)	121
Karbohidrat (g)	13
Protein (g)	3
Lemak (g)	7
Gula (g)	3
Natrium (mg)	110

Kandungan kalori dan nutrisi dihitung dengan mengacu pada data dari Pusat Keamanan Pangan dari Departemen Kebersihan Makanan dan Lingkungan dan Laboratorium Informasi Nutrisi di bawah Departemen Pertanian Amerika Serikat. Nilai-nilai tersebut hanya untuk referensi.

Bahan-bahan (Untuk 4 porsi) :

Tomat	1 potong
Jamur kuping	1 tael
Macam-macam jamur lain	1 tael
Jagung pipil	1 tael
Umbi lili	1 tael
Sayur-sayuran dipotong kotak	1 tael
Kacang mede	1 tael
Brokoli	4 potong

Bumbu:

Garam	1/5 sendok teh
Gula	1/2 sendok teh
Campuran tepung maizena-air	4 sendok teh
Minyak kanola	2 sendok teh
Keluarkan bagian tengah tomat dan cacah halus.	8 tael
Masukkan ke wajan tomat yang bagian tengahnya sudah dibuang lalu tumis hingga agak coklat. Sisihkan. Air	

Langkah-langkah:

1. Keluarkan bagian tengah tomat dan cacah halus. Masukkan tomat yang bagian tengahnya sudah dibuang ke wajan, lalu tumis hingga agak coklat. Sisihkan.
2. Rebus jamur kuping, macam-macam jamur lain, jagung pipil, umbi lili dan sayur-sayuran yang dipotong kotak-kotak. Sisihkan.
3. Sangrai kacang mede. Sisihkan.
4. Tuang sedikit minyak ke dalam wok dan panaskan. Tumis cacahan bagian tengah tomat hingga wangi. Tambahkan air, garam dan gula, lalu masukkan 3 sendok the campuran tepung maizena dan air. Masak hingga saus mengental. Tuangkan saus ke atas piring.
5. Rebus brokoli, lalu letakkan di tepi piring. Letakkan tomat yang bagian tengahnya sudah dibuang di tengah piring.
6. Panaskan minyak dalam wok dan tumis bahan-bahan pada Langkah 2 hingga matang. Tambahkan 1 sendok the campuran tepung maizena dan air lalu masak hingga saus mengental. Masukkan bahan-bahan ke dalam tomat yang bagian tengahnya sudah dibuang dengan sendok. Taburi kacang mede.

Jamur Portobello Panggang dengan Paprika dan Quinoa



Resep ini dibuat oleh Café Allegro, Regal Kowloon Hotel.

Analisis nutrisi (per porsi) :

Energi (kcal)	53
Karbohidrat (g)	6
Protein (g)	2
Lemak (g)	3
Gula (g)	1
Natrium (mg)	294

Kandungan kalori dan nutrisi dihitung dengan mengacu pada data dari Pusat Keamanan Pangan dari Departemen Kebersihan Makanan dan Lingkungan dan Laboratorium Informasi Nutrisi di bawah Departemen Pertanian Amerika Serikat. Nilai-nilai tersebut hanya untuk referensi.

Bahan-bahan (Untuk 2 porsi) :

Jamur portobello	1 potong (sekitar. 70g)
Quinoa	10g
Paprika merah (potong kotak-kotak)	8g
Paprika kuning (potong kotak-kotak)	8g
Mentimun (potong kotak-kotak)	8g
Mentimun (potong kotak-kotak)	10g
Kentang (potong kotak-kotak)	10g
Air	200ml

Bumbu:

Minyak zaitun	1 sendok teh
Garam	¼ sendok teh

Saus Buatan Sendiri:

Paprika merah	40g
Paprika kuning	40g

Langkah-langkah pembuatan Saus Buatan Sendiri:

1. Masak paprika merah dalam air mendidih selama 5 menit. Masukkan paprika merah ke dalam blender dan haluskan menjadi saus paprika merah.
2. Masak paprika kuning dalam air mendidih selama 5 menit. Masukkan paprika kuning ke dalam blender dan haluskan menjadi saus paprika kuning.

Langkah-langkah:

1. Sisihkan. Rebus mentimun dan kentang hingga lunak.
2. Takar 1 cangkir quinoa dan tuangkan ke dalam penyaring kain halus. Cuci bersih dengan air dingin selama sekitar 2 menit. Gosok-gosok quinoa dengan jari selama mencuci.
3. Sangrai quinoa dalam wajan saus.
4. Lapisi wajan saus dengan ½ sendok teh minyak zaitun dengan api panas sedang. Tambahkan quinoa lalu tumis sebentar. Sisihkan.
5. Panaskan air dan garam. Aduk lalu biarkan air mendidih. Tambahkan potongan paprika dan mentimun. Rebus dengan api kecil. Tutupi wajan saus dan masak selama 15 menit. Tambahkan quinoa dan kecilkan api hingga paling kecil. Tutup wajan saus kembali dan masak selama 15 menit lagi.
6. Lapisi wajan saus dengan ½ sendok teh minyak zaitun. Tumis jamur portobello selama 2 menit.
7. Letakkan quinoa, paprika dan mentimun yang telah dimasak di atas jamur portobello. Panggang dalam oven selama 5 menit pada suhu 160°C.
8. Tata mentimun dan kentang pada piring. Untuk disajikan, tambahkan saus buatan sendiri ke atas hidangan.

Selada dengan Sayur-sayuran



Resep ini dibuat oleh Layanan Kesehatan Lansia Departemen Kesehatan

Analisis nutrisi (per porsi) :

Energi (kcal)	164
Karbohidrat (g)	14
Protein (g)	10
Lemak (g)	8
Serat (g)	2.9
Natrium (mg)	482

Kandungan kalori dan nutrisi dihitung dengan mengacu pada data dari Pusat Keamanan Pangan dari Departemen Kebersihan Makanan dan Lingkungan dan Laboratorium Informasi Nutrisi di bawah Departemen Pertanian Amerika Serikat. Nilai-nilai tersebut hanya untuk referensi.

Kanton



Indonesia



Video memasak

Bahan-bahan (Untuk 4 porsi) :

Tahu kering	200g
Sayur-sayuran campur beku	½ cup
Jamur hitam Cina kering	8 potong (sekitar 16g)
Kastanye air, kupas	4 potong (sekitar 70g)
Daun selada	8 potong (sekitar 60g)
Minyak sayur	3 sendok teh

Bumbu:

Garam	½ sendok teh
Gula	½ sendok teh
Kecap asin hitam	2 sendok teh
Bubuk lada putih	Sedikit
Anggur Shaoxing	2 sendok teh

Dengental:

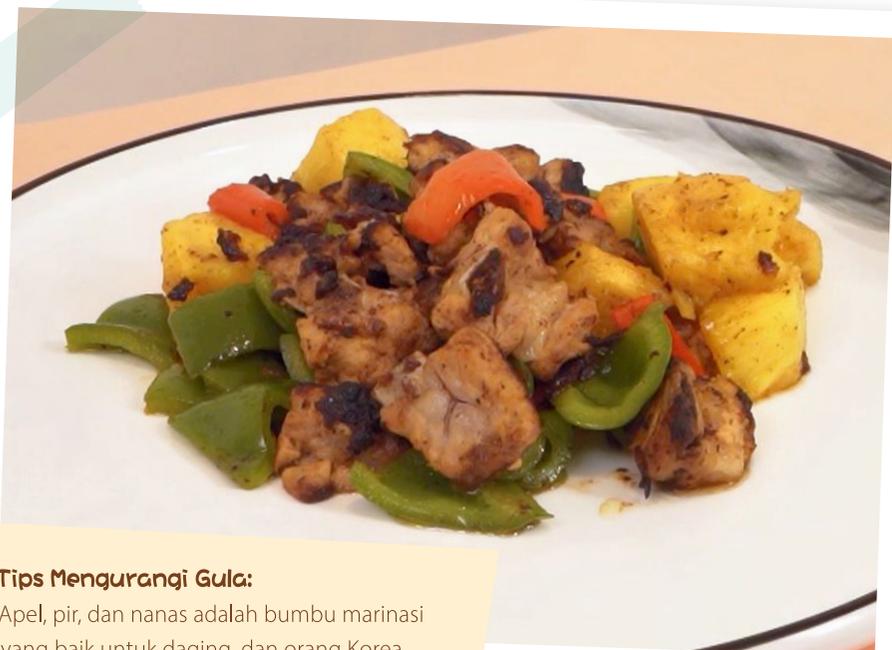
Tepung maizena	2 sendok teh
Air	3 sendok makan

Langkah-langkah:

1. Rendam, bersihkan dan potong-potong jamur hitam Cina. Kupas, cuci dan potong-potong kastanye air. Cuci dan potong-potong tahu kering.
2. Lelehkan sayur-sayuran campur beku di bawah air mengalir.
3. Cuci daun selada. Sisihkan.
4. Panaskan minyak dalam wajan anti lengket. Tumis semua bahan dan masukkan bumbu hingga semua bahan matang. Masukkan saus pengental. Sajikan dengan daun selada.



Iga Rebus dengan Nanas Segar



Tips Mengurangi Gula:

Apel, pir, dan nanas adalah bumbu marinasi yang baik untuk daging, dan orang Korea seringkali menambahkan sedikit jus pir kedaging sapi untuk melunakkannya.

Menambahkan buah-buahan ke hidangan juga dapat mengurangi penggunaan gula.

Resep ini dibuat oleh Komite Pengurangan Kandungan Garam dan Gula dalam Makanan.

Analisis nutrisi (per porsi) :

Energi (kcal)	210
Karbohidrat (g)	18
Protein (g)	18
Lemak (g)	7
Serat (g)	13
Natrium (mg)	205

Kandungan kalori dan nutrisi dihitung dengan mengacu pada data dari Pusat Keamanan Pangan dari Departemen Kebersihan Makanan dan Lingkungan dan Laboratorium Informasi Nutrisi di bawah Departemen Pertanian Amerika Serikat. Nilai-nilai tersebut hanya untuk referensi.

Kanton



Video memasak

Bahan-bahan: (Untuk 4 porsi) :

Iga tanpa lemak	300g
Potongan nanas segar	10 potong
Paprika hijau dan paprika merah	Masing-masing satu
Jahe	3 potong

Bumbu marinasi iga:

Nanas segar	2 iris (Dihancurkan)
Bubuk Lada putih	Sedikit saja
Garam	1/5 sendok teh
Tepung maizena	1 sendok teh

Bumbu:

Kecap asin encer	1 sendok teh
Campuran tepung maizena-air	1/2 sendok makan
Minyak jagung	1 sendok makan

Langkah-langkah:

1. Buang biji paprika hijau dan merah, cuci dan potong dadu. Potong- potong nanas. Sisihkan.
2. Tambahkan tepung maizena yang telah diencerkan ke iga yang sudah dimarinasi, campur rata dan sisihkan untuk kemudian digoreng.
3. Tambahkan sedikit minyak ke dalam wok yang sudah dipanaskan dan tumis potongan jahe.
4. Masukkan iga dan tumis hingga coklat keemasan. Lalu kecilkan api dan masak hingga matang.
5. Tambahkan kecap asin encer dan tumis paprika hijau dan merah serta potongan nanas. Tambahkan saus pengental, aduk hingga tercampur. Siap disajikan.

Kerang dengan Putih Telur Masak Kaldu



Resep ini dibuat oleh Komite Pengurangan Kandungan Garam dan Gula dalam Makanan

Analisis nutrisi (per porsi) :

Energi (kcal)	67
Karbohidrat (g)	3
Protein (g)	8
Lemak (g)	3
Gula (g)	1
Natrium (mg)	733

Kandungan kalori dan nutrisi dihitung dengan mengacu pada data dari Pusat Keamanan Pangan dari Departemen Kebersihan Makanan dan Lingkungan dan Laboratorium Informasi Nutrisi di bawah Departemen Pertanian Amerika Serikat. Nilai-nilai tersebut hanya untuk referensi.

Kanton



Video memasak

Bahan-bahan (Untuk 4 porsi) :

Kerang scallop	4 potong
Kacang kapri	5g
Minyak jagung	2 sendok teh

Bahan-bahan Kaldu Ayam buatan sendiri:

Ayam, buang kulitnya	½ potong
Air panas	600g

Bahan-bahan Putih Telur Masak Kaldu:

Putih telur	5 potong
Daun bawang (bagian hijau)	50g
Kaldu ayam buatan sendiri	200ml
Garam	½ sendok teh
Air	150ml

Bahan-bahan saus kaldu ayam dan telur kental

Kaldu ayam buatan sendiri	200ml
Garam	½ sendok teh
Gula	⅓ kutsarita
Putih telur	1
Campuran tepung maizena-air	Secukupnya

Langkah-langkah:

1. Kaldu ayam buatan sendiri: Potong-potong ayam dan rebus dengan api kecil dalam 600 ml air panas selama 4 jam. Keluarkan potongan ayam. Selesai.
2. Iris kerang, lalu keringkan dengan tisu dapur. Bumbui dan sisihkan.
3. Membuat putih telur masak kaldu: Pertama, tambahkan air ke daun bawang (bagian hijau), lalu haluskan dengan blender. Tambahkan putih telur dan aduk rata, lalu tambahkan kaldu ayam dan garam, aduk rata dan tuangkan ke dalam mangkuk pengukus. Tutupi mangkuk pengukus dengan cling wrap dan kukus selama 15 hingga 20 menit.
4. Membuat saus kaldu ayam dan telur kental: Tambahkan tepung maizena dan sedikit garam ke dalam kaldu ayam, tambahkan sedikit gula, didihkan, tambahkan kacang kapri dan rebus sebentar dengan api kecil, lalu masukkan tepung maizena yang sudah diencerkan hingga kental. Matikan api lalu adukkan putih telur, dan panaskan saus hingga matang.
5. Goreng kerang: Lumuri kerang dengan tepung maizena, panaskan wok dan masukkan sedikit minyak. Goreng kerang hingga coklat keemasan.
6. Siapkan putih telur kukus. Tuangkan kaldu ayam ke atas putih telur dan letakkan kerang di atasnya. Hiasi kerang dengan kerang yang dikeringkan jika suka.

Tumis Ikan Gabus Utara dan Blustru



Tips Mengurangi Garam:

Bawang putih mengandung antioksidan allicin dan hampir tanpa natrium. Karena itu, ini adalah bumbu yang sehat untuk memasak makanan rendah garam.

Resep ini dibuat oleh Sodexo (Hong Kong) Limited.

Analisis nutrisi (per porsi) :

Energi (kcal)	171
Karbohidrat (g)	7
Protein (g)	24
Lemak (g)	6
Gula (g)	3
Natrium (mg)	490

Kandungan kalori dan nutrisi dihitung dengan mengacu pada data dari Pusat Keamanan Pangan dari Departemen Kebersihan Makanan dan Lingkungan dan Laboratorium Informasi Nutrisi di bawah Departemen Pertanian Amerika Serikat. Nilai-nilai tersebut hanya untuk referensi.

Bahan-bahan (Untuk 2 porsi) :

Ikan gabus utara (buang tulang dan iris tipis-tipis)	240g
Minyak kedelai	1 sendok teh
Blustru	200g
Bawang putih (cacah)	½ sendok teh
Jahe	4 iris
Wortel	8 iris

Bumbu:

Garam	¼ sendok teh
Tepung maizena	¼ sendok teh
Bubuk lada putih	¼ sendok teh
Minyak wijen	¼ sendok teh
Minyak kedelai	½ sendok teh

Bahan-bahan untuk saus:

Kecap asin encer	¼ sendok teh
Tepung maizena	¼ sendok teh
Garam	¼ sendok teh
Minyak wijen	¼ sendok teh
Air	1 sendok makan

Langkah-langkah:

1. Marinasi irisan ikan gabus utara dengan bumbu selama 15 menit. Sisihkan.
2. Panaskan wok. Tambahkan setengah minyak kedelai. Tumis irisan ikan gabus utara sebentar.
3. Kupas blustru dan potong tebal-tebal. Rebus irisan blustru hingga setengah matang dan sisihkan.
4. Panaskan wok. Tambahkan sisa minyak kedelai. Tumis irisan bawang putih dan jahe hingga wangi. Tambahkan wortel dan blustru. Tumis dengan api panas.
5. Masukkan irisan ikan gabus utara ke dalam wok. Tumis hingga matang. Tambahkan saus dan masak hingga mengental. Selesai.

Kerang Scallop dan Kacang Fava dengan Susu Kedelai



Resep ini dibuat oleh Rumah Makan Wu Kong Shanghai.

Analisis nutrisi (per porsi) :

Energi (kcal)	294
Karbohidrat (g)	20
Protein (g)	27
Lemak (g)	12
Gula (g)	1
Natrium (mg)	359

Kandungan kalori dan nutrisi dihitung dengan mengacu pada data dari Pusat Keamanan Pangan dari Departemen Kebersihan Makanan dan Lingkungan dan Laboratorium Informasi Nutrisi di bawah Departemen Pertanian Amerika Serikat. Nilai-nilai tersebut hanya untuk referensi.

Kanton



Video memasak

Bahan-bahan (Untuk 4 porsi) :

Kacang ginkgo	30g
Kacang fava segar	30g
Kerang scallop	40g
Kulit tahu	200g
Tomat	20g
Susu kedelai tanpa gula	220ml

Bumbu:

Garam	3g
Gula	2g
Air	2L

Langkah-langkah:

1. Buang bagian tengah kacang ginkgo dan rendam 10 menit. Sisihkan.
2. Rebus air hingga mendidih dalam wok. Masukkan kacang fava, lalu tambahkan kerang scallop 1 menit kemudian. Masak selama 1 menit dan tambahkan kacang ginkgo, kulit tahu dan tomat. Masak semua bahan selama satu menit lagi sebelum mengeluarkannya. Sisihkan.
3. Panaskan susu kedelai tanpa gula dalam wok. Tambahkan garam dan gula, lalu didihkan.
4. Masukkan semua bahan-bahan ke dalam wok. Masak dengan api kecil selama 1 menit.



Tumis Makanan Laut dan Bunga Cordyceps serta Buah Naga



Resep ini dibuat oleh Spesialis Perjamuan Pernikahan.

Analisis nutrisi (per porsi) :

Energi (kcal)	89
Karbohidrat (g)	15.3
Protein (g)	4.6
Lemak (g)	1.3
Gula (g)	8.7
Natrium (mg)	622

Kandungan kalori dan nutrisi dihitung dengan mengacu pada data dari Pusat Keamanan Pangan dari Departemen Kebersihan Makanan dan Lingkungan dan Laboratorium Informasi Nutrisi di bawah Departemen Pertanian Amerika Serikat. Nilai-nilai tersebut hanya untuk referensi.

Bahan-bahan (Untuk 4 porsi) :

Kerang scallop	4 potong
Udang	4 potong
Buah naga	1 potong
Batang seledri (potong memanjang)	75g
Honey bean	75g
Bunga cordyceps segar	5g
Paprika merah	20g
Paprika kuning	20g

Bahan-bahan untuk marinasi:

Garam	$\frac{1}{8}$ sendok teh
Gula	$\frac{1}{8}$ sendok teh

Bumbu:

Garam	$\frac{3}{4}$ sendok teh	Minyak kanola	1 sendok teh
Gula	$\frac{3}{4}$ sendok teh	Tepung maizena	$\frac{1}{4}$ sendok teh

Langkah-langkah:

1. Cuci kerang scallop dan udang, lalu campur dengan bahan-bahan marinasi. Marinasi selama 30 menit.
2. Rendam kerang scallop dalam air panas selama sekitar 5 menit. Keluarkan, tiris dan sisihkan.
3. Rebus udang. Tiris dan sisihkan.
4. Kupas buah naga dan potong 8. Sisihkan.
5. Didihkan air dalam panci dan masukkan $\frac{1}{2}$ sendok the garam dan $\frac{1}{2}$ sendok the gula. Rebus batang seledri, honey bean dan bunga cordyceps hingga matang. Keluarkan, tiris dan sisihkan.
6. Panaskan wok dan tambahkan minyak kanola. Baluri kerang scallop dan udang dengan tepung maizena dan tumis hingga coklat keemasan.
7. Tambahkan seledri, honey bean, paprika merah dan kuning, $\frac{1}{4}$ sendok the garam dan $\frac{1}{4}$ sendok the gula, lalu tumis sebentar. Tambahkan buah naga dan tumis hingga tercampur merata.
8. Tuangkan bahan-bahan ke atas piring. Tata bunga cordyceps di atasnya.



Beras Lima Jenis Organik dan Labu Panggang



Tips Mengurangi Gula:

Labu manis secara alami sehingga kita dapat mengurangi penggunaan gula. Labu juga kaya karoten, yang membantu menjaga kesehatan kulit dan mata.

Resep ini dibuat oleh
Le Cleret Brasserie

Analisis nutrisi (per porsi) :

Energi (kcal)	308
Karbohidrat (g)	63
Protein (g)	6
Lemak (g)	3
Gula (g)	3
Natrium (mg)	413

Kandungan kalori dan nutrisi dihitung dengan mengacu pada data dari Pusat Keamanan Pangan dari Departemen Kebersihan Makanan dan Lingkungan dan Laboratorium Informasi Nutrisi di bawah Departemen Pertanian Amerika Serikat. Nilai-nilai tersebut hanya untuk referensi.

Bahan-bahan (Untuk 2 porsi) :

Beras lima jenis	150g
Daging labu	50g
Cacahan bawang bombay	Secukupnya
Bawang putih tumbuk	Secukupnya
Krim bebas lemak 97%	50g
Air	50ml

Bumbu:

Minyak zaitun	½ sendok teh
Garam	⅓ sendok teh
Gula	⅓ ksendok teh

Langkah-langkah:

1. Kupas dan buang biji labu. Cuci dan potong kotak-kotak kecil. Panggang dalam oven hingga matang. Sisihkan.
2. Cuci beras lima jenis. Tambahkan air dan kukus hingga matang. Sisihkan.
3. Panaskan wajan. Tumis bawang bombay dan bawang putih dengan minyak zaitun hingga matang.
4. Campur beras lima jenis yang telah matang dengan krim bebas lemak secara merata. Tambahkan gula dan garam.
5. Letakkan labu ke atas campuran beras lima jenis yang telah matang.

Spaghetti dengan Truffle Hitam dan Jamur Liar



Tips Mengurangi Garam:

Jamur memiliki rasa unik sehingga penggunaan bumbu dapat dikurangi selama memasak. Karena itu, jamur bermanfaat untuk praktek diet rendah garam. Kandungan serat jamur lebih tinggi daripada sayur-sayuran biasa, yang membantu meningkatkan rasa kenyang.

Resep ini dibuat oleh Love Café @Lafayette Wedding.

Bahan-bahan (Untuk 1 porsi) :

Truffle hitam	10g
Jamur merang segar	29g
Jamur shitake segar	29g
Jamur tiram segar	29g
Jamur enoki segar	29g
Spaghetti	140g

Bumbu:

Garam	1/6 sendok teh
Minyak kanola	1 sendok teh
Herba	Sedikit saja

Langkah-langkah:

1. Cuci jamur merang, shitake, tiram dan enoki. Rebus dan sisihkan.
2. Rebus air hingga mendidih dan masak spaghetti. Sisihkan.
3. Panaskan minyak. Tumis jamur merang, shitake, tiram dan enoki. Tambahkan garam dan tumis spaghetti dengan bahan-bahan hingga matang.
4. Untuk disajikan, taburi herba dan truffle hitam ke atas masakan.

Analisis nutrisi (per porsi) :

Energi (kcal)	597
Karbohidrat (g)	112
Protein (g)	22
Lemak (g)	7
Gula (g)	6
Natrium (mg)	414

Kandungan kalori dan nutrisi dihitung dengan mengacu pada data dari Pusat Keamanan Pangan dari Departemen Kebersihan Makanan dan Lingkungan dan Laboratorium Informasi Nutrisi di bawah Departemen Pertanian Amerika Serikat. Nilai-nilai tersebut hanya untuk referensi.



Pizza Salmon dan Alpukat dengan Keju dan Tomat



Resep ini dibuat oleh Komite Pengurangan Kandungan Garam dan Gula dalam Makanan.

Analisis nutrisi (per porsi) :

Energi (kcal)	442
Karbohidrat (g)	49
Protein (g)	17
Lemak (g)	23
Gula (g)	3
Natrium (mg)	322

Kandungan kalori dan nutrisi dihitung dengan mengacu pada data dari Pusat Keamanan Pangan dari Departemen Kebersihan Makanan dan Lingkungan dan Laboratorium Informasi Nutrisi di bawah Departemen Pertanian Amerika Serikat. Nilai-nilai tersebut hanya untuk referensi.

Kanton



Video memasak

Bahan-bahan (2 pizzas, Untuk 4 porsi) :

Alpukat	2 potong
Filet ikan salmon	100g
Bawang bombay merah	¼ potong
Tomat ceri	8 potong
Keju rendah lemak	2 iris

Bahan Kulit Pizza:

Tepung	200 g
Garam	¼ sendok teh
Minyak zaitun	1 sendok teh
Ragi	1 sendok teh
Air	120 ml
Biji havermut	Sesuai selera

Bumbu:

Air lemon	4 sendok teh
Lada hitam	1 sendok teh
Herba	Sedikit saja

Langkah-langkah:

1. Kulit Pizza: Campur semua bahan kulit pizza, uleni hingga membentuk bulatan dan tidak lengket lagi. Bungkus adonan dengan cling wrap, lalu masukkan ke dalam lemari es selama 30 menit. Gunakan penggiling adonan untuk menipiskan adonan pizza hingga sekitar ketebalan 0.5 cm. Lalu tusuk-tusuk adonan dengan alat penusuk.
2. Iris bawang bombay merah tipis-tipis. Belah dua tomat ceri. Buang kulit filet ikan salmon dan potong kotak-kotak. Sisihkan.
3. Potong alpukat, buang bijinya dan kerok daging alpukat. Lalu letakkan daging alpukat ke dalam mangkuk dan lumatkan dengan garpu hingga menyerupai olesan alpukat. Campur rata dengan bumbu.
4. Oleskan selai alpukat pada pizza. Taburi keju rendah lemak secara merata pada permukaan olesan alpukat. Taburi dengan ikan salmon, bawang bombay merah dan tomat ceri.
5. Panaskan air fryer. Masukkan pizza ke dalam air fryer dan masak pada 180°C selama 10 menit. Selesai.



Lumpia Beras Vietnam dengan Quinoa, Buah dan Sayur-sayuran



Resep ini dibuat oleh Elegantly Veggie.

Bahan-bahan (Untuk 3 porsi) :

Daun selada merah Perancis	6 lembar
Daun salad Perancis	4 lembar
Quinoa (matang)	40g
Mentimun diparut memanjang	30g
Wortel diparut memanjang	20g
Paprika diparut memanjang (merah, kuning dan hijau)	30g
Apel diparut memanjang	20g
Kulit lumpia beras Vietnam	3 lembar
Saus	30g

Saus (600g) :

Mangga	5
Kacang mede panggang tanpa garam	160g
Gula	120g
Air jeruk nipis	110g
Minyak zaitun	50g

Langkah-langkah:

1. Cuci dan parut buah dan sayur-sayuran memanjang, lalu sisihkan.
2. Buang biji dan kulit mangga, masukkan semua bahan saus ke dalam blender. Haluskan hingga menjadi saus. Sisihkan hingga dingin.
3. Masukkan kulit lumpia beras dalam air matang suhu ruangan. Rendam sekitar 35 detik hingga lembut. Letakkan buat dan sayur-sayuran yang diparut memanjang, daun salad dan quinoa di atas kulit lumpia. Gulung dan potong menjadi dua. Letakkan lumpia secara vertikal di atas piring.

Analisis nutrisi (per porsi) :

Energi (kcal)	105
Karbohidrat (g)	20.2
Protein (g)	1.6
Lemak (g)	2.5
Gula (g)	7.6
Natrium (mg)	57

Kandungan kalori dan nutrisi dihitung dengan mengacu pada data dari Pusat Keamanan Pangan dari Departemen Kebersihan Makanan dan Lingkungan dan Laboratorium Informasi Nutrisi di bawah Departemen Pertanian Amerika Serikat. Nilai-nilai tersebut hanya untuk referensi.



Terong Dingin



Tips Mengurangi Garam:

Saus terong dingin dibuat dari kaldu bonito. Ini dapat menjadi campuran dan pengencer kecap asin. Rasa segarnya cukup untuk meningkatkan rasa bahan-bahan sehingga penggunaan garam dapat dikurangi. Karena itu, ini adalah pilihan sehat.

Resep ini dibuat oleh Rumah Makan Yummy Handmade Sanuki Udon.

Analisis nutrisi (per porsi) :

Energi (kcal)	38
Karbohidrat (g)	9
Protein (g)	1
Lemak (g)	0
Gula (g)	5
Natrium (mg)	6

Kandungan kalori dan nutrisi dihitung dengan mengacu pada data dari Pusat Keamanan Pangan dari Departemen Kebersihan Makanan dan Lingkungan dan Laboratorium Informasi Nutrisi di bawah Departemen Pertanian Amerika Serikat. Nilai-nilai tersebut hanya untuk referensi.

Bahan-bahan (Untuk 2 porsi) :

Terong	300g
Bonito (parutan cakalang asap kering)	Sedikit saja
Saus	Kurang dari ½ sendok teh

Bahan-bahan untuk sup bonito: (untuk 3.8L) :

Bonito	500g
Air	4L

Langkah:

1. Rebus air hingga mendidih dan tambahkan bonito selama 10 menit.
2. Sisihkan kaldu.

Bahan-bahan Saus:

Kecap asin	10ml
Kaldu bonito	200ml

Langkah-langkah:

1. Kupas terong, potong-potong memanjang.
2. Tempatkan terong pada piring dan kukus selama 5 menit hingga matang. Sisihkan dalam lemari es.
3. Campur kecap asin dengan kaldu bonito yang telah didinginkan. Sisihkan.
4. Untuk disajikan, tuangkan sedikit bonito dan saus yang disebutkan pada nomor 3 ke atas terong.



Roti Danggang Filet Ikan Sole



Tips Mengurangi Garam:

Marinasi filet sole dengan parutan halus kulit jeruk, air lemon dan campuran herba dapat mengurangi penggunaan garam sehingga asupan natrium dapat dikurangi.

Resep ini dibuat oleh Jimmy's Coffee & Kitchen.

Bahan-bahan (Untuk 16 porsi) :

Filet ikan sole	300g
Kulit lemon yang diparut halus	1 sendok teh
Air lemon	1 sendok teh
Tepung	30g
Campuran herba	¼ sendok teh
Roti tawar	4 iris
Mentimun	100g
Tomat ceri	120g
Endive	15g

Bumbu:

Garam	¼ sendok teh
Minyak kanola	3 sendok teh

Langkah-langkah:

1. Lelehkan dan cuci filet ikan sole. Keringkan dan iris. Sisihkan.
2. Cuci mentimun dan iris bulat-bulat tipis. Sisihkan.
3. Cuci tomat ceri dan belah dua. Sisihkan.
4. Cuci lemon. Peras air lemon kemudian parut halus kulit lemon.
5. Marinasi filet sole dengan parutan halus kulit lemon, air lemon dan campuran herba selama 10 menit.
6. Baluri filet sole dengan tepung. Guncangkan untuk membuang kelebihan tepung. Sisihkan.
7. Panaskan minyak kanola dengan api panas sedang pada wajan. Saat minyak sudah panas, masukkan filet sole ke dalam wajan. Goreng kedua sisi filet sole selama 5 menit hingga coklat keemasan.
8. Panaskan oven hingga 130°C. Panggang roti tawar selama 3 menit. Potong pinggirannya dan bagi setiap potong roti tawar menjadi empat bagian merata.
9. Untuk disajikan, letakkan roti di atas piring. Taruh mentimun, filet sole, tomat ceri dan endive di atas roti tawar lalu tusuk dengan tusuk gigi agar tertahan jadi satu.

Analisis nutrisi (per porsi) :

Energi (kcal)	84
Karbohidrat (g)	9
Protein (g)	4
Lemak (g)	4
Gula (g)	1
Natrium (mg)	163

Kandungan kalori dan nutrisi dihitung dengan mengacu pada data dari Pusat Keamanan Pangan dari Departemen Kebersihan Makanan dan Lingkungan dan Laboratorium Informasi Nutrisi di bawah Departemen Pertanian Amerika Serikat. Nilai-nilai tersebut hanya untuk referensi.



Goreng daging babi tanpa lemak cincang dan kue akar teratai



Resep ini dibuat oleh Dragon Court Premium Hot Pot Cuisine

Analisis nutrisi (per porsi) :

Energi (kcal)	65
Karbohidrat (g)	5
Protein (g)	3
Lemak (g)	4
Gula (g)	1
Natrium (mg)	249

Kandungan kalori dan nutrisi dihitung dengan mengacu pada data dari Pusat Keamanan Pangan dari Departemen Kebersihan Makanan dan Lingkungan dan Laboratorium Informasi Nutrisi di bawah Departemen Pertanian Amerika Serikat. Nilai-nilai tersebut hanya untuk referensi.

Kanton



Video memasak

Bahan-bahan (Untuk 4 porsi) :

Akar teratai	12g
Jamur shitake segar	10g
Seledri	8g
Jamur hitam kering	4g
Ketumbar	4g
Daging babi tanpa lemak cincang	20g
Minyak canola	1 sendok teh

Bumbu:

Garam	¼ sendok teh
Gula	1g
Tepung maizena	2g
Tepung ketan	2g
Bubuk lada putih	2g
Minyak kanola	½ sendok teh

Langkah-langkah:

1. Cincang halus semua sayuran dan tambahkan ke daging babi tanpa lemak cincang.
2. Tambahkan bumbu dan aduk rata. Bentuk bahan menjadi roti pai.
3. Tuang minyak canola ke dalam wajan, goreng pai sampai harum dan matang sempurna.



Dada Ayam yang Dimasak Perlahan dengan Salad Selada Keriting



Resep ini dibuat oleh LIS Café, L'hotel Island South.

Analisis nutrisi (per porsi) :

Energi (kcal)	312
Karbohidrat (g)	13
Protein (g)	34
Lemak (g)	14
Gula (g)	3
Natrium (mg)	475

Kandungan kalori dan nutrisi dihitung dengan mengacu pada data dari Pusat Keamanan Pangan dari Departemen Kebersihan Makanan dan Lingkungan dan Laboratorium Informasi Nutrisi di bawah Departemen Pertanian Amerika Serikat. Nilai-nilai tersebut hanya untuk referensi.

Bahan-bahan (Untuk 1 porsi) :

Selada keriting	80g
Dada ayam	100g
Baguette gandum kasar	15g
Keju rendah lemak (diparut)	30g

Bumbu:

Minyak zaitun	1 sendok teh
Campuran herba	1/3 sendok teh
Kecap asin	1/2 sendok teh
Gula	1/3 sendok teh

Saus salad buatan sendiri:

Cuka balsamik Italia	12g
Minyak zaitun	5 sendok teh
Madu	3g

Langkah pembuatan saus salad buatan sendiri:

1. Campur rata cuka balsamik Italia, minyak zaitun dan madu. Sisihkan.

Langkah-langkah:

1. Cuci selada keriting yang sudah dipotong-potong dan rendam dalam air hingga garing. Tiriskan dan sisihkan.
2. Taburkan 25g keju rendah lemak parut secara merata di atas kertas roti. Panaskan oven hingga 180°C. Panggang keju rendah lemak parut selama 10 menit hingga menjadi lapisan keju garing.
3. Campur 5g keju rendah lemak parut dengan 1/2 sendok teh minyak zaitun dan oleskan campuran tersebut ke atas baguette. Panaskan oven hingga 160°C. Panggang baguette selama 5 menit.
4. Marinasi dada ayam dengan kecap asin encer, gula dan campuran herba.
5. Panaskan wajan dan lapisi dengan 1/2 sendok teh minyak zaitun. Goreng kedua sisi dada ayam. Panaskan oven hingga 160°C. Panggang dada ayam selama 15 menit dan iris.
6. Untuk disajikan, letakkan irisan ayam, baguette gandum kasar dan keju garing di atas selada keriting, lalu letakkan saus salad dalam wadah terpisah.



LESS SALT
少鹽
少糖
 LESS SUGAR

少啲茶匙 多啲堅持



中華人民共和國香港特別行政區政府
 環境及生態局

Environment and Ecology Bureau
 The Government of the Hong Kong Special Administrative Region
 of the People's Republic of China

降低食物中鹽和糖委員會
 Committee on Reduction of
 Salt and Sugar in Food



食物安全中心
 Centre for Food Safety

