

Mga Resiping may Mababang Bilang ng Asin at Asukal (LSS)



少酌茶匙 多酌堅持

Gulay



Ginisang Kabute at Gulay	P.1-2
Garoupa at Manok na may Poached na Napapanahong Gulay	P.3-4
Ginisang Sugar Snap Peas na may Lily Bulbs at Iba't ibang Klase ng Kabute	P.5-6
Pinalamanang Kamatis na may Iba't ibang Gulay	P.7-8
Pritong Egg Glair na may Broccoli at Pine Nuts	P.9-10
Bake na Kabuteng Portobello na may Sinilihang Quinoa	P.11-12
Binalot sa Letsugas na may pinatuyong tofu	P.13-14

Karne



Braise Ribs na may Sariwang Pinya	P.15-16
Kinuwadradong Baboy na may Prutas	P.17-18
Inihaw na tadyang na may Pinya nad Pinatuyong balat ng mandarin orange	P.19-20
Ginisang Berkshire na Baboy na may tsinong Yam, Snap Peas at Elm Fungus	P.21-22
Pamintang itim sa Kinuwadradong Karne ng baka na may mansanas	P.23-24
Maanghang na Burger na Manok ng Sichun Style	P.25-26
Ginisang Zucchini na may Manok	P.27-28
Ginisang Manok na may Sweet Pepper at Dragon Fruit	P.29-30

Pagkaing Dagat



Scallops na may Puti ng Itlog na Sabaw	P.31-32
Tokwa at Pagkaing Dagat na may binating Itlog na Sarsa	P.33-34
Fillet na Isda na may Gulay	P.35-36
Ginisang Northern Snakehead Fillets na may Sponge Gourd	P.37-38
Sugpo at Sibuyas sa Sarsa ng Kamatis	P.39-40
Scallops at Broad Beans sa Soymilk	P.41-42
Ginisang Pagkaing Dagat na may Bulaklak ng Cordyceps at Dragon Fruit	P.43-44

Kanin at Pansit



Organikong Five Grain Rice na may Inihaw na Kalabasa	P.45-46
Kanin sa Sabaw na may Kamatis, Itlog at Karne	P.47-48
Angel Hair Pasta na may Dahon ng Basil sa Sarsa ng Kamatis	P.49-50
Gulay na Lasagna para sa Tag-Init	P.51-52
Spaghetti na may Itim na truffle at wild na Kabute	P.53-54

Pampagana/Meryenda



Avocado Salmon Pizza na may Keso at Kamatis	P.55-56
Vietnamese Rice Paper Rolls na may Quinoa, Prutas at Gulay	P.57-58
Hipon Abokado Gunkan Sushi	P.59-60
Malamig na Talong	P.61-62
Tinustang Sole Fillet	P.63-64
Pan-fried lean pork patties na may mga ugat ng lotus	P.65-66
Mabagal na Nilutong Dibdib ng Manok na may Curly Romaine Lettuce Salad	P.67-68

Ginisang Kabute at Gulay



Ang resiping ito ay ibinigay ng Serbisyo ng Pangkalusugan ng Matanda ng Departamento ng Kalusugan

Pagsusuri sa nutrisyon (kada bahagi) :

Enerhiya (kcal)	49
Carbohydrate (g)	5
Protina (g)	2
Taba (g)	3
Dietary Fibre (g)	1.4
Asin (mg)	504

Ang calorie at nutrient content ay kinakalkula na may kaugnayan sa data mula sa Center for Food Safety ng Food and Environmental Hygiene Department at Nutrient Information Laboratory sa ilalim ng United States Department of Agriculture. Ang mga halaga ay para sa sanggunian lamang.

Cantonese



Indonesian



Mga Bidyo ng
Pagluluto



Mga Sangkap (Para silbihan ang 4) :

Zucchini (berde & dilaw)	200g
Pinatuyong itim na kabute	4g
Sibuyas	¼ piraso (halos 40g)
Kabuteng Oyster	5 piraso (halos 80g)
Bawang, pino	1 kutsarita
Luya	4 hiwa
Alak na Shaoxing	1 kutsara
Mantikang Gulay	2 kutsarita



Mga Dampalasa:

Asin	½ kutsarita
Toyo	2 kutsarita
Asukal	½ kutsarita



Mga Hakbang:

1. Ibadad at hugasan ang itim na kabute at punitin sa maliliit na piraso. Hugasan ang kabuteng oyster.
2. Balatan aty hugasan ang sibuyas at hiwain ito. Hugasan, alisan ng gitna, at putulin ang zucchini sa maliliit na piraso.
3. Bahagyang pakuluan ang zucchini at ang kabute ng 3 minuto. Sandukin ito.
4. Painitin ang mantika sa wok, igisa ang bawang at luya hanggang lumabas ang amoy. Ilagay ang sibuyas at igisa ng bahagya. Idagdag ang itim na kabute, kabuteng oyster at bahagyang igisa. Idagdag ang itim na kabute, kabuteng oyster at zucchini. Haluin ang pampalasa at lutuin hanggang matapos. Pagkatapos ay ihalo ang alak sa gilid ng wok.

1. Hiwain pakuwadrado ang Garoupa at manok na walang balat, pagkatapos ay wisikan sila ng asin, gawgaw, mantika ng sesame at pinulbos na puting paminta. Ibabad ng 5 hanggang 10 minuto. Paputiin at itabi muna.
2. Bahagyang pakuluhan ang puting Tsinong repolyo hanggang matapos, pagkatapos ay ilagay ito sa plato.
3. Ibuhos ang mantika ng canola sa kawali. Painitin at igisa ang mga hiniwang luya hanggang umamoy. Ilagay ang sabaw ng manok at pakuluin.
4. Idagdag ang purong katas ng mais, mga butil ng mais, kuwadradong Garoupa, kuwadradong manok at wolfberries. Lutuin ang mga sangkap hanggang matapos. Ilagay lahat ng sangkap sa ibabaw ng Puting Tsinong reployo.

Ginisang Sugar Snap Peas na may Lily Bulbs at Iba't ibang Klase ng Kabute



Ang resiping ito ay ibinigay ng Happy Veggies

Pagsusuri sa nutrisyon (bawat pagsisilbi) :

Enerhiya (kcal)	51
Carbohydrate (g)	9.5
Protina (g)	2.5
Taba (g)	0.5
Asukal (g)	2.2
Asin (mg)	137

Ang calorie at nutrient content ay kinakalkula na may kaugnayan sa data mula sa Center for Food Safety ng Food and Environmental Hygiene Department at Nutrient Information Laboratory sa ilalim ng United States Department of Agriculture. Ang mga halaga ay para sa sanggunian lamang.

Cantonese



Mga Bidyo ng
Pagluluto



Mga Sangkap (Para silbihan ang 4) :

Sariwang lily bulbs	38g
Iba't ibang kabute	115g
Sugar snap peas	150g
Celery	75g
Bell pepper	75g



Mga Dampalasa:

Asukal	¼ kutsarita
Asin	¼ kutsarita
Gawgaw at tubig pinaghalo	kaunti
Mantika ng Soybean	¼ kutsarita



Mga Hakbang:

1. Bahagyang pakuluan ang lahat ng sangkap. Itabi.
2. Ibuhos ang mantika sa kawali. Ilagay ang bell pepper, celery at sugar snap peas, At madaliang igisa.
3. Idagdag ang lily bulbs at ang iba't ibang klase ng kabute, at madaliang igisa.
4. Idagdag ang asukal, asin, at pinag halong gawgaw at tubig.

Dinalamanang Kamatis na may Iba't ibang Gulay



Ang resiping ito ay ibinigay ng Wedding Banquet Specialist

Pagsusuri sa nutrisyon (bawat pagsisilbi) :

Enerhiya (kcal)	121
Carbohydrate (g)	13
Protina (g)	3
Taba (g)	7
Asukal (g)	3
Asin (mg)	110

Ang calorie at nutrient content ay kinakalkula na may kaugnayan sa data mula sa Center for Food Safety ng Food and Environmental Hygiene Department at Nutrient Information Laboratory sa ilalim ng United States Department of Agriculture. Ang mga halaga ay para sa sanggunian lamang.



Mga Sangkap (Para silbihan ang 4) :

Kamatis	1
Wood ear na kabute	1 tael
Iba't ibang kabute	1 tael
Mga butil ng mais	1 tael
Lily bulbs	1 tael
Hiniwang pakuwadradong gulay	1 tael
kasoy	1 tael
Broccoli	4 na ulo



Mga Dampalasa:

Asin	1½ kutsarita
Asukal	½ kutsarita
Gawgaw at tubig pinaghalo	4 na kutsarita
Mantika ng canola	2 kutsarita
Tubig	8 tael



Mga Hakbang:

1. Hatiin at hiwain ng pino ang gitna ng kamatis. Ilagay ang gitna ng kamatis sa kawali, iprito hanggang maging kulay kayumanggi. Itabi.
2. Bahagyang pakuluan ang wood ears, iba't ibang kabute, butil ng mais, lily bulbs at kuwadradong gulay. Itabi.
3. Igisa ang kasoy sa kawali ng walang mantika. Itabi.
4. Buhusan ng kaunting mantika ang kawali at painitin. Igisa ang tinadtad na gitna ng kamatis hanggang umamoy. Dagdagan ng tubig, asin at asukal, tapos ay lagyan ng 3 kutsarita ng pinaghalong gawgaw at tubig. Lutuin hanggang ang sarsa ay lumapot. Ibuhos ang sarsa sa plato.
5. Bahagyang pakuluan ang broccoli, pagkatapos ay ilagay malapit sa gilid ng plato. Ang mga guwang na kamatis ay inilalagay sa isang plato.
6. Mag init ng mantika sa kawali at igisa ang sangkap sa hakbang 2 hanggang lubusang maluto. Lagyan ng 1 kutsarita ng pinaghalong gawgaw at tubig at lutuin hanggang ang sarsa ay lumapot. Kutsarain ang sangkap papunta sa gitna ng kamatis. Ibudbod ang kasoy.

Dritong Egg Glair na may Broccoli at Pine Nuts



Ang resiping ito ay ibinigay ng Happy Veggies.

Pagsusuri sa nutrisyon (kada bahagi) :

Enerhiya (kcal)	79
Carbohydrate (g)	9
Protina (g)	7
Taba (g)	2
Asukal (g)	3
Asin (mg)	239

Ang calorie at nutrient content ay kinakalkula na may kaugnayan sa data mula sa Center for Food Safety ng Food and Environmental Hygiene Department at Nutrient Information Laboratory sa ilalim ng United States Department of Agriculture. Ang mga halaga ay para sa sanggunian lamang.

Mga Sangkap (Para silbihan ang 4) :

Skimmed na gatas	100 ml
Puti ng itlog	150 g
Broccoli	250 g
Sariwang Lily	20 g
Kabuteng enokitake	10 g
Pine Nuts	10 g

Mga Dampalasa:

Asin	¼ kutsarita
Asukal	¼ kutsarita
Mantika ng Soybean	½ kutsarita
Gawgaw	½ kutsarita
Tubig	Maliit na halaga

Mga Hakbang:

1. Painitin ang pugon ng 100°C. I-bake ang pine nuts ng 4-5 minuto. Itabi.
2. Hugasan ang broccoli, sariwang lily at kabuteng enokitake. Itabi.
3. Ihanay ang kabuteng enokitake.
4. Sandaling pakuluan ang sariwang lily at kabuteng enokitake. Itabi.
5. Lutu in ang broccoli sa kumukulong tubig ng mga 5 minuto at ilagay sa plato.
6. Painitin ang kawali. Igisa ang skimmed milk, puti ng itlog, sariwang lily at kabuteng enokitake kasama ang mga dampalasa at sa loob ng mga 5 minuto.
7. Ipang-ibabaw ang broccoli ng puti ng itlog, sariwang lily at kabuteng enokitake. Sa pagsisilbi, ibuhos ang pine nuts sa pagkain.

Bake na Kabuteng Portobello na may Sinilihang Quinoa



Ang resiping ito ay ibinigay ng Café Allegro, Regal Kowloon Hotel.

Pagsusuri sa nutrisyon (bawat pagsisilbi) :

Enerhiya (kcal)	53
Carbohydrate (g)	6
Protina (g)	2
Taba (g)	3
Asukal (g)	1
Asin (mg)	294

Ang calorie at nutrient content ay kinakalkula na may kaugnayan sa data mula sa Center for Food Safety ng Food and Environmental Hygiene Department at Nutrient Information Laboratory sa ilalim ng United States Department of Agriculture. Ang mga halaga ay para sa sanggunian lamang.

Mga Sangkap (Para silbihan ang 2) :

Kabuteng Portobello	1 piraso (humigit kumulang 70g)
Quinoa	10 g
Pulang bell pepper (kuwadrado)	8 g
Dilaw na bell pepper (kuwadrado)	8 g
Pipino (kuwadrado)	8 g
Pipino (kuwadrado)	10 g
Patatas (kuwadrado)	10 g
Tubig	200 ml



Mga Dampalasa:

Mantika ng Olive	1 kutsarita
Asin	¼ kutsarita

Gawang Bahay na Sarsa:

Pulang bell pepper	40 g
Dilaw na bell pepper	40 g



Mga Hakbang:

1. Lutuin ang pulang bell pepper sa kumukulong tubig ng 5 minuto. Ilagay ang pulang bell pepper sa blender at i-blend para maging pulang bell pepper na sarsa.
2. Iluto ang dilaw na bell pepper sa kumukulong tubig ng mga 5 minuto. Ilagay ang dilaw na bell pepper sa blender at i-blend para maging dilaw na bell pepper na sarsa.

Mga Mga Hakbang:

1. Sandaling pakuluan ang pipino at patatas hanggang lumambot. Itabi.
2. Magsukat ng 1 tasa ng quinoa at ibuhos ito sa may pinong salaan. Banlawang mabuti ng malamig na tubig sa loob ng mga 2 minuto. Kuskusin at haluin ang quinoa ng daliri habang binabanlawan.
3. Tustahin ang quinoa sa kaserola.
4. Pahiran ang kaserola ng ½ kutsaritang mantika ng olive sa katamtamang lakas ng init. Idagdag ang quinoa at iprito ng kaunti. Itabi.
5. Painitin ang tubig na may asin. Haluin at hayaang maging kulung kulo. Idagdag ang kinuwadrong bell pepper at pipino. Pakuluan sa mababang init. Takpan ang kaserola at iluto sa loob ng 15 minuto. Idagdag ang quinoa at pihitin ang apoy sa pinaka mababang kalalagyan. Takpan ang maliit na kaserola ulit at iluto muli ng mga 15 minuto.
6. Pahiran ang kawali ng ½ kutsaritang mantika ng olive. Iprito ng panandalian ang kabute ng mga 2 minuto.
7. Ilagay ang lutong quinoa, kinuwadrong bell pepper at pipino sa ibabaw ng kabuteng portobello, i-bake sa pugon ng mga 5 minuto sa ilalim ng 160°C.
8. Ilagay ang pipino at patatas sa pagkain. Sa pagsisilbi, idagdag ang gawang bahay na sarsa sa pagkain.



Binalot sa Letsugas na may pinatuyong tofu



Ang resiping ito ay ibinigay ng Serbisyo ng Pangkalusugan ng Matanda ng Departamento ng Kalusugan

Pagsusuri sa nutrisyon (bawat pagsisilbi) :

Enerhiya (kcal)	164
Carbohydrate (g)	14
Protina (g)	10
Taba (g)	8
Dietary Fibre (g)	2.9
Asin (mg)	482

Ang calorie at nutrient content ay kinakalkula na may kaugnayan sa data mula sa Center for Food Safety ng Food and Environmental Hygiene Department at Nutrient Information Laboratory sa ilalim ng United States Department of Agriculture. Ang mga halaga ay para sa sanggunian lamang.

Cantonesse



Indonesian



Bidyo ng
Pagluluto



Mga Sangkap (Para silbihan ang 4) :

Pinatuyong Tokwa	200 g
Pinaggyelong pinaghalong mga gulay	½ baso
Pinatuyong Tsinong itim na kabute	8 piraso (halos 16 g)
Apulid, binalatan	4 piraso (halos 70 g)
Dahon ng Letsugas	8 piraso (halos 60 g)
Mantikang gulay	3 kutsarita



Mga Dampalasa:

Asin	½ kutsarita
Asukal	½ kutsarita
Purong Toyo	2 kutsarita
Putting Paminta	Isang kurot
Alak na Shaoxing	2 kutsarita

Dampakapal:

Gawgaw	2 kutsarita
Tubig	3 kutsara



Mga Hakbang:

1. Ibadad, bawasan, at hiwain ang Tsinong itim na kabute. Balatan, hugasan, at hiwain ang mga Apulid. Hugasan at hiwain ang pinatuyong tokwa.
2. Tunawin ang pinaggyelong magkahalong gulay sa ilalim ng tubig sa gripo.
3. Hugasan ang dahon ng letsugas. Itabi.
4. Initin ang mantika sa kawali. Igisa ang lahat ng sangkap at idagdag ang pampalasa hanggang ang lahat ng sangkap ay lubusang luto na. Idagdag ang pampakapal. Isilbi sa dahon ng letsugas.

Braise Ribs na may Sariwang Pinya



Tips para sa pagbabawas ng Asukal:

Ang mga mansanas, peras at pinya ay tinimplahan para sa karne at ang mga Koreano ay kadalasang nagdadagdag ng kaunting katas ng peras sa kanilang karne upang gawin itong malambot.

Ang pagdaragdag ng prutas sa pagkain ay nakakabawas rin sa paggamit ng asukal.

Ang resiping ito ay ibinigay ng Komite sa Pinababang Asin at Asukal sa Pagkain.

Pagsusuri sa nutrisyon (bawat pagsisilbi) :

Enerhiya (kcal)	210
Carbohydrate (g)	18
Protina (g)	18
Taba (g)	7
Asukal (g)	13
Asin (mg)	205

Ang calorie at nutrient content ay kinakalkula na may kaugnayan sa data mula sa Center for Food Safety ng Food and Environmental Hygiene Department at Nutrient Information Laboratory sa ilalim ng United States Department of Agriculture. Ang mga halaga ay para sa sanggunian lamang.

**Bidyo ng
Pagluluto**

Cantonese



Mga Sangkap (Para silbihan ang 4) :

Malamang tadyang	½ catty
Sariwang tipak ng pinya	10 piraso
Pulang at Berdeng bell pepper	1 bawat isa
Dinurog na luya na may balat	3 piraso



Dampalasa para sa Tadyang:

Sariwang pinya	2 tableta (dinurog para sa katas)
Pinulbos na puting paminta	Maliit na halaga
Asin	½ kutsarita
Gawgaw	1 kutsarita

Mga Dampalasa:

Mababang asin na toyo	1 kutsarita
Gawgaw at tubig pinaghalo	½ kutsara
Mantika ng mais	1 kutsara



Mga Hakbang:

1. Alisin ang mga buto mula sa berde at pulang bell pepper, hugasan at hiwain ang dulo. Kuwadradohin ang pinya. Itabi.
2. Idagdag ang gewgaw sa tinimplahang ribs, haluin ng maigi at itabi para sa pagprito.
3. Idagdag ang mantika sa pinainitang kawali at igisa ang mga piraso ng luya.
4. Idagdag ang ribs at igisa ito hanggang maging kayumanggi. Ibaba ang apoy sa mababang antas ng init at pakuluan hanggang maluto.
5. Idagdag ang ribs at igisa ito hanggang magung kayumanggi. Ibaba ang apoy sa mababang antas ng init at pakuluan hanggang maluto.



Kinuwadrang Baboy na may Prutas



Ang resiping ito ay ibinigay ng Serbisyo ng Pangkalusugan ng
Matanda ng Departamento ng Kalusugan

Pagsusuri sa nutrisyon (bawat pagsisilbi) :

Enerhiya (kcal)	174
Carbohydrate (g)	14
Protina (g)	14
Taba (g)	7
Kolesterol (mg)	37
Dietary Fibre (g)	1.8
Asin (mg)	538

Ang calorie at nutrient content ay kinakalkula na may kaugnayan sa data mula sa Center for Food Safety ng Food and Environmental Hygiene Department at Nutrient Information Laboratory sa ilalim ng United States Department of Agriculture. Ang mga halaga ay para sa sanggunian lamang.

Cantonese



Indonesian



**Bidyo ng
Pagluluto**

Mga Sangkap (Para silbihan ang 4) :

Mansanas, katamtaman	1 (halos 140g)
Berdeng bell pepper, katamtaman	1 (halos 120g)
Pinya	2 hiwa (halos 105g)
Tenderloin ng Baboy	6 tael (240g)
Bawang, pino	1 kutsarita
Toyo	1 kutsarita
Mantikang gulay	3 kutsarita

Dampalasa para sa Baboy:

Asin	½ kutsarita
Toyo	1 kutsarita
Mantikang sesame	½ kutsarita
Asukal	¼ kutsarita
Gawgaw	1 kutsarita

Mga Dampakapal:

Toyo	1 kutsarita
Asukal	½ kutsara
Gawgaw	2 kutsarita
Tubig	3 kutsara

Mga Hakbang:

1. Balatang at kuwadrang ang mansanas. Alisan ng gitna, hugasan at hiwain ang bell pepper sa maliliit na piraso. Kuwadrang ang pinya. Itabi.
2. Hugasan at kuwadrang ang baboy at ibabad ng ½ oras. Igisa ang baboy nang may 2 kutsarita ng mantika hanggang matapos. Sandukin at itabi.
3. Igisa ang bawang hanggang ang aroma sa umamoy sa natitirang mantika. Idagdag ang bell pepper. Ihalo ang toyo at baboy.
4. Idagdag ang dampakapal ng sarsa, mansanat at pinya at bahagyang igisa.



Inihaw na tadyang na may Pinya nad Pinatuyong balat ng mandarin orange



Tips para sa pagbabawas ng Asukal:

Ang pinya ay may natural na tamis kaya't mababawasan ang gamit ng asukal o pulot sa pagluluto.

Ang resiping ito ay ibinigay ng Harbour Green Club Banquet Room.



Pagsusuri sa nutrisyon (bawat pagsisilbi) :

Enerhiya (kcal)	137
Carbohydrate (g)	14
Protina (g)	13
Taba (g)	4
Asukal (g)	10
Asin (mg)	144

Ang calorie at nutrient content ay kinakalkula na may kaugnayan sa data mula sa Center for Food Safety ng Food and Environmental Hygiene Department at Nutrient Information Laboratory sa ilalim ng United States Department of Agriculture. Ang mga halaga ay para sa sanggunian lamang.



Mga Sangkap (Para silbihan ang 4) :

Malamang tadyang (hiwain sa 3-pulgadang seksyon)	240g (mga 6 na tael)
Pinatuyong Balat ng Orange (Tinadtad)	3 piraso
Sariwang pinya (hinati sa maliliit na tipak na mga (1x3 pulgada)	400g (mga 10 tael)
Dahon ng Basil	8 piraso



Mga Pampalasa:

Malabnaw na toyo	1 kutsarita
Mga butil ng asukal	½ kutsarita
Gawgaw	Kaunting halaga
Pinulbos na puting paminta	Kaunting halaga



Mga Hakbang:

1. Ibadad ang malamang tadyang sa tinadtad na Pinatuyong balat ng mandarin orange at pampalasa ng mga dalawang oras. Itabi.
2. Ilagay ang binabad na tadyang at Tinipak na pinya sa baking tray. Iihaw sa pugon ng mga 20 minuto.
3. Ilipat ang tinipak na pinya sa plato. Ilagay ang tadyang sa ibabaw ng tinipak na pinya.
4. Ilagay ang dahon ng basil sa tadyang upang mapalamutan, at ihain



Ginisang Berkshire na Baboy na may tsinong Yam, Snap Peas at Elm Fungus



Ang resiping ito ay ibinigay ng North Garden Restaurant.

Pagsusuri sa nutrisyon (bawat pagsisilbi) :

Enerhiya (kcal)	133
Carbohydrate (g)	14
Protina (g)	7.5
Taba (g)	5.6
Asukal (g)	1.2
Asin (mg)	264

Ang calorie at nutrient content ay kinakalkula na may kaugnayan sa data mula sa Center for Food Safety ng Food and Environmental Hygiene Department at Nutrient Information Laboratory sa ilalim ng United States Department of Agriculture. Ang mga halaga ay para sa sanggunian lamang.

Cantonese



Bidyo ng
Pagluluto

Mga Sangkap (Para silbihan ang 4) :

Snap peas	1 tael
Bell pepper	½ tael
Elm fungus	1 tael
Lily bulbs	½ tael
Sariwang Tsinong yam	1 tael
Fox nuts	½ tael
Malamang Berkshire na baboy	3 tael

Mga Dampalasa:

Asin	½ kutsarita
Asukal	½ kutsarita
Mantika ng canola	3 kutsarita

Mga Hakbang:

1. Hiwain ang snap peas sa tatlong seksyon. Itabi.
2. Hiwain ang bell pepper ng maninipis. Itabi.
3. Bahagyang pakuluan ang snap peas, elm fungus, lily bulbs, sariwang Tsinong yam at fox nuts. Itabi.
4. Bahagyang pakuluan ang malamang Berkshire na baboy. Itabi.
5. Magpainit ng kawali at idagdag ang mantika. Igisa ang malamang Berkshire na baboy hanggang umamoy.
6. Ilagay lahat ng na bahagyang pinakuluang na sangkap sa kawali kasabay ng bellpepper, asin at asukal. Igisa ng mabilisan.



Pamintang itim sa Kinuwadradong Karne ng baka na may mansanas



Tips para sa pagbabawas ng Asukal:

Ang pagluluto ng may mansanas ay makapagbibigay sa inyong ulam ng natural na lasa, kaya't hindi kinakailangang lagyan ng maraming pampalasa.

Ang resiping ito ay ibinigay ng Federal Palace (Yau Ma Tei).



Mga Sangkap (Para silbihan ang 4) :

Karne ng baka na kinuwadrado	120 g
Sugar snap peas (hinati)	100 g
Sibuyas (binalatan at hinati)	80 g
May kulay na bell pepper (hinati)	40 g
Kinuwadradong mansanas (binalatan at tinanggalan ng gitna)	80 g
Hiniwang luya	3 hiwa
Dahon ng sibuyas (hinati)	½ bugkos
Bawang (tadtad)	½ kutsarita
Mantika ng canola	2 kutsarita
Pamintang itim	½ kutsara



Mga Pampalasa:

Asukal	½ kutsarita
Asin	½ kutsarita
Mantikang sesame	½ kutsarita
Malabnaw na toyo	½ kutsarita
Gawgaw at tubig pinaghalo	kaunti



Mga Hakbang:

1. Pakuluin ang tubig at pakuluan ang sugar snap peas hanggang maluto lamang. Itabi.
2. Painitin ang kawali. Igisa ang kinuwadradong karne ng baka hanggang maluto lamang. Itabi.
3. Painitin ang kawali at pahiran ng mantika ng canola. Igisa ang itim na paminta, sibuyas, tinadtad na bawang, halo halong mga bell pepper, hiniwang luya at dahon ng sibuyas. Idagdag ang kinuwadradong mansanas, sugar snap peas at kinuwadradong karne ng baka kasama ang pampalasa. Igisa ng mabilis. Tapos.



Pagsusuri sa nutrisyon (bawat pagsisilbi) :

Enerhiya (kcal)	110
Carbohydrate (g)	9
Protina (g)	8
Taba (g)	5
Asukal (g)	4
Asin (mg)	346

Ang calorie at nutrient content ay kinakalkula na may kaugnayan sa data mula sa Center for Food Safety ng Food and Environmental Hygiene Department at Nutrient Information Laboratory sa ilalim ng United States Department of Agriculture. Ang mga halaga ay para sa sanggunian lamang.



Maanghang na Burger na Manok ng Sichun Style



Tips para sa pagbabawas ng Asin:

Pumili ng mga natural na kasangkapang pagkain tulad ng: sibuyas, luya, scallion, bawang at iba pang sangkap sa pampalasa, pagpapanatiling malusog, ngunit may kakaibang lasa.

Ang resiping ito ay ibinigay ng Komite sa Pinababang Asin at Asukal sa Pagkain.



Pagsusuri sa nutrisyon (bawat pagsisilbi) :

Enerhiya (kcal)	502
Carbohydrate (g)	42
Protina (g)	34
Tabang (g)	24
Asukal (g)	7
Asin (mg)	334

Ang calorie at nutrient content ay kinakalkula na may kaugnayan sa data mula sa Center for Food Safety ng Food and Environmental Hygiene Department at Nutrient Information Laboratory sa ilalim ng United States Department of Agriculture. Ang mga halaga ay para sa sanggunian lamang.

Cantonese



Bidyo ng
Pagluluto



Mga Sangkap (Para silbihan ang 2) :

Dibdib ng Manok	2 piraso
Mababang taba, mababang asukal na yogurt	30g
Pipino (hinati)	6 hiwa
Abokado (hinati)	6 hiwa
Tinadtad na luya	6g
Repolyong Tsino (pinino)	40g
Pulang sibuyas (pinino)	10g
Pinasingaw na tinapay	2 piraso
Mantika ng mais	4 kutsarita



Mga Pampalasa — pulbos na chiling Sichun (paghaluin ang mga sumusunod na pampalasa ng maigi) :

Pinulbos na bawang	5g
Pamintang itim	5g
Pinulbos na pulang kampanilya paminta	5g
Putting sesame	3g
Pinulbos na pulang chili	5g
Pinulbos na Fennel	5g

Mga Pampalasa — Sichun vinaigrette (haluin ang mga sumusunod na mga pampalasa nang maigi) :

Mantikang Sichun pepper, mantikang chili	Maliit na halaga
Sukang Bigas	5ml



Mga Hakbang:

1. Ibadan ang dibdib ng manok sa inasinang tubig ng isang gabi. Patuyuin gamit ang tisyu. Budburan ng pinulbos na sichun chili ng pantay sa bawat gilid. Itabi.
2. Pasingawin sa mainit na tubig ang tinapay, pagkatapos ay i-bake ang pinasingaw na tinapay ng panandalian.
3. Buksan ang stove at painitin sa katamtamang antas ng init. Igisa ang dibdib ng manok hanggang maluto. Pagkatapos ay ilagay ito sa plato at budburan ng maliit na halaga ng pinulbos na sichun chili. Itabi.
4. Buhusan ng Sichun vinaigrette sa tinadtad na luya, pininong Repolyong Tsino at pininong pulang sibuyas. Pagkatapos ay magdagdag ng maliit na halaga ng pinulbos na Sichun chili. Itabi.
5. Pagkatapos ay gawin ang burger kada patong. Ilagay ang isang hiwa ng tinapay sa ilalim. Ikalat ang mababang taba, mababang asukal na yogurt sa itaas gamit ang kutsara. Patungan ng pipino, dibdib ng manok, avocado, tinimplahang luya, sibuyas at repolyo. Maglagay ng isa pang tinapay sa taas at handa na itong isilbi.



Ginisang Zucchini nang may Kinuwadradong Manok



Ang resiping ito ay ibinigay ng Sun Fat Restaurant.

Pagsusuri sa nutrisyon (bawat pagsisilbi) :

Enerhiya (kcal)	126
Carbohydrate (g)	11
Protina (g)	6
Taba (g)	7
Asukal (g)	3
Asin (mg)	133

Ang calorie at nutrient content ay kinakalkula na may kaugnayan sa data mula sa Center for Food Safety ng Food and Environmental Hygiene Department at Nutrient Information Laboratory sa ilalim ng United States Department of Agriculture. Ang mga halaga ay para sa sanggunian lamang.

Mga Sangkap (Para silbihan ang 4) :

Zucchini (kuwadrado)	150 g (humigit kumulang 4 tael)
Walang balat na manok (kuwadrado)	94 g (humigit kumulang 2.5 tael)
Wood ear na kabute (ibinabad)	5 piraso
Kabute (ibinabad at kuwadrado)	4 piraso
Mantika ng Soybean	3 kutsarita
Luya	3 hiwa
Dahon ng sibuyas (hinati)	6
Bawang (tinadtad)	3 ulo
Carrot	5 hiwa
Asukal	½ kutsarita
Malabnaw na toyo	1 kutsarita

Mga Dampalasa:

Asukal	¼ kutsarita
Malabnaw na toyo	⅛ kutsarita
Gawgaw	¼ kutsarita

Mga Hakbang:

1. Bahagyang pakuluan ang zucchini. Timplahan ang manok at wood ear na kabute ng mga pampalasa ng 30 minuto. Itabi.
2. Painitin ang kawali, idagdag ang mantikang soya. Igisa ang tinadtad na bawang hanggang umamoy. Idagdag ang zucchini, manok, cloud ear na kabute at iba pang mga kabute sa kawali. Igisa hanggang maluto. Idagdag ang bawang, hinating sibuyas, bawang, carrot. Igisa ng mabilisan ng 1 minuto. Timplahan ng asukal at toyo. Handa na para isilbi.



Ginisang Manok na may Sweet Pepper at Dragon Fruit



Tips para sa pagbabawas ng Asukal:

Ang dragon fruit ay prutas na may mababang asukal, pero nakapagbibigay ng tamis sa pagkain. Maaaring bawasan ang paggamit ng asukal sa pagluluto kasama ang dragon fruit.

Ang resiping ito ay ibinigay ng Peking Handmade Noodles Restaurant.



Pagsusuri sa nutrisyon (bawat pagsisilbi) :

Enerhiya (kcal)	109
Carbohydrate (g)	9
Protina (g)	8
Taba (g)	5
Asukal (g)	5
Asin (mg)	321

Ang calorie at nutrient content ay kinakalkula na may kaugnayan sa data mula sa Center for Food Safety ng Food and Environmental Hygiene Department at Nutrient Information Laboratory sa ilalim ng United States Department of Agriculture. Ang mga halaga ay para sa sanggunian lamang.



Mga Sangkap (Para silbihan ang 4) :

Mantika ng soybean	2 kutsarita
Pulang bell pepper	3 hiwa
Berdeng bell pepper	3 hiwa
Dilaw na bell pepper	3 hiwa
Laman ng manok, tinanggalan ng balat at hiniwa	1
Dragon fruit, kuwadrado	1



Mga Dampalasa:

Asin	½ kutsarita
Asukal	⅓ kutsarita
Alak na Shaoxing	½ kutsarita



Mga Hakbang:

1. Painitin ang kawali. Idagdag ang mantika. Ihulog lahat ng sweet peppers, igisa ng madalian. Tanggalin sa apoy at itabi.
2. Igisa ang mga hiniwang manok. Dagdagan ng asin at asukal. Ibuhos ang sweet peppers ulit at igisa ng magkasama. Ibuhos ang Shaoxing wine.
3. Ilatag ang binalatang dragon fruit sa paligid ng plato. Ilagay ang manok at sweet peppers at isilbi.



Scallops nang may Puti ng Itlog na Sabaw



Ang resiping ito ay ibinigay ng Komite sa Pagpapababa ng Asin at Asukal sa Pagkain.

Pagsusuri sa nutrisyon (bawat pagsisilbi) :

Enerhiya (kcal)	67
Carbohydrate (g)	3
Protina (g)	8
Taba (g)	3
Asukal (g)	1
Asin (mg)	733

Ang calorie at nutrient content ay kinakalkula na may kaugnayan sa data mula sa Center for Food Safety ng Food and Environmental Hygiene Department at Nutrient Information Laboratory sa ilalim ng United States Department of Agriculture. Ang mga halaga ay para sa sanggunian lamang.

Cantonese



**Bidyo ng
Pagluluto**

Mga Sangkap (Para silbihan ang 4) :

Scallops	4 piraso
Sugar snap peas	5 g
Mantika ng mais	2 kutsarita

Mga Sangkap para sa Gawang Bahay na Sabaw ng Manok:

Sariwang walang balat na manok	½ piraso
Mainit na tubig	600 ml

Mga Sangkap paras sa Puti ng Itlog na Sabaw:

Puti ng itlog	5 piraso
Sibuyas na mura (berdeng parte)	50 g
Gawang Bahay na Sabaw ng Manok	200 ml
Asin	½ kutsarita
Tubig	150 ml

Mga Sangkap para sa Sabaw ng Manok na may Pampakapal na Puti ng Itlog na sarsa:

Gawang Bahay na Sabaw ng Manok	200 ml
Asin	½ kutsarita
Asukal	⅓ kutsarita
Puti ng itlog	1 piraso
Gawgaw at tubig pinaghalo	Sapat na halaga

Mga Hakbang:

1. Gawang bahay na sabaw ng manok: hiwain ang manok sa mga piraso at pakuluan ito sa 600g ng mainit na tubig sa loob ng 4 na oras. Ilabas ang mga manok. Tapos na.
2. Hiwain ang scallops ng lubos, at patuyuin ng tisyu. Timplahan at itabi.
3. Paggawa ng Putin ng Itlog na Sabaw: Una, magdagdag ng tubig sa berdeng parte ng Sibuyas na mura, at batihin ito sa tira ng tinadtad sa blender. Idagdag ang puti ng itlog at haluin ng maigi, at idagdag ang sabaw ng manok at asin, haluin ng maigi at ibuhos sa pasingawan. Ibalot ang pasingawan sa plastic wrap at pasingawin ng mga 15 hanggang 20 minuto.
4. Paggawa sa sabaw ng manok na hinulugan ng itlog pampalapot ng sarsa: idagdag ang gawgaw at kaunting asin sa sabaw ng manok, dagdagan ng kaunting asukal, pakuluin, dagdagan ng sugar snap beans at pakuluin ng kaunti, ilagay ang gawgaw na may tubig para lumapot. Alisin sa apoy at ihalo ang binating puti ng itlog, tapos ay painitin ang sarsa hanggang matapos.
5. Iprito ang scallops: balutin ang kabibi ng gawgaw, initin ang kawali at lagyan ng kaunting mantika. Iprito ang kabibi hanggang magkulay ginintuang kayumanggi.
6. Ihanda ang pinasingawang puti ng itlog. Ibihos ang sabaw ng manok sa puti ng itlog at ilagay sa kabibi. Palamutan ang kabibi ng tuyong scallops kung inyong nais.

Tokwa at Pagkaing Dagat na may binating Itlog na Sarsa



Ang resiping ito ay ibinigay ng Madam Hong Restaurant

Pagsusuri sa nutrisyon (bawat pagsisilbi) :

Enerhiya (kcal)	95
Carbohydrate (g)	3
Protina (g)	12
Taba (g)	3
Asukal (g)	1
Asin (mg)	566

Ang calorie at nutrient content ay kinakalkula na may kaugnayan sa data mula sa Center for Food Safety ng Food and Environmental Hygiene Department at Nutrient Information Laboratory sa ilalim ng United States Department of Agriculture. Ang mga halaga ay para sa sanggunian lamang.

Cantonese



Bidyo ng
Pagluluto



Mga Sangkap (Para silbihan ang 4) :

Hipon (kuwadrado)	20g
Laman ng isda (kuwadrado)	20g
Scallop (kuwadrado)	20g
Sabaw	200ml
Tokwa (kuwadrado)	1 karton
Itlog (binati)	1 piraso



Mga Dampalasa:

Asukal	½ kutsarita
Asin	½ kutsarita
Pinaghalong gawgaw at tubig	Tamang dami



Mga Hakbang:

1. Bahagyang pakuluan ang pagkaing dagat at itabi.
2. Pakuluin ang sabaw sa kaserola at idagdag ang kuwadrang tokwa.
3. Ilagay ang kuwadrang Pagkaing dagat, asin, asukal at sarsa ng itlog. Pakuluan ng mga 1 minuto hanggang matapos. Palaputin ng pinaghalong gawgaw at tubig.



Fillet na Isda na may Gulay



Ang resiping ito ay ibinigay ng Serbisyo ng Pangkalusugan ng Matanda ng Departamento ng Kalusugan

Pagsusuri sa nutrisyon (bawat pagsisilbi) :

Enerhiya (kcal)	118
Carbohydrate (g)	5
Protina (g)	12
Taba (g)	4
Kolesterol (mg)	30
Dietary Fibre (g)	0.8
Asin (mg)	405

Ang calorie at nutrient content ay kinakalkula na may kaugnayan sa data mula sa Center for Food Safety ng Food and Environmental Hygiene Department at Nutrient Information Laboratory sa ilalim ng United States Department of Agriculture. Ang mga halaga ay para sa sanggunian lamang.

Cantonese



Indonesian



**Bidyo ng
Pagluluto**

Mga Sangkap (Para silbihan ang 4) :

Fillet na isda	6 tael (240 g)
Carrot, maliit	1 (halos 75 g)
Zucchini, maliit	½ piraso (halos 75 g)
Mantika ng mais	3 kutsarita
Luya	2 hiwa
Bawang, pino	1 kutsara

Mga Dampalasa para sa Isda:

Asin	¼ kutsarita
Gawgaw	½ kutsarita
Alak na Shaoxing	½ kutsara
Puting paminta	Isang kurot

Mga Dampalasa:

Toyo	2 kutsarita
Asukal	1 kutsarita
Gawgaw	1 kutsarita
Alak na Shaoxing	2½ kutsara
Tubig	3 kutsara

Mga Hakbang:

1. Banlawan ang mga fillet ng isda, idagdag ang marinade, ihalo nang mabuti at i-marinade ng mga 30 minuto. Balatan, hugasan, at hiwain ang carrot. Hugasan at hiwain ang zucchini.
2. Mag-init ng 2 kutsarita ng mantika sa kawali at igisa muna ang hiniwang carrot at pagkatapos ay ang zucchini hanggang sa lumambot. Sandukin at itabi.
3. Linisin ang kawali at painitin ang natitirang mantika upang igisa ang bawang at luya hanggang lumabas ang amoy. Ilagay ang isda at prituhin ito hanggang ang parehong gilid ay maging kayumanggi. Sa huli, idagdag ang pampalasa at pakuluan ang sarsa.
4. Ilagay ang isda sa itaas ng carrot at zucchini at ibuhos ang sarsa sa mga ito at isilbi.



Ginisang Northern Snakehead Fillets na may Sponge Gourd



Tips para sa pagbabawas ng Asin:

Ang bawang ay naglalaman ng antioxidant allicin at halos walang asin. Kaya't ito ay malusog na pampalasa para sa pagluluto ng mga ulam na mababa sa asin.

Ang resiping ito ay ibinigay ng Sodexo (HongKong) Limited.

Pagsusuri sa nutrisyon (bawat pagsisilbi) :

Enerhiya (kcal)	171
Carbohydrate (g)	7
Protina (g)	24
Taba (g)	6
Asukal (g)	3
Asin (mg)	490

Ang calorie at nutrient content ay kinakalkula na may kaugnayan sa data mula sa Center for Food Safety ng Food and Environmental Hygiene Department at Nutrient Information Laboratory sa ilalim ng United States Department of Agriculture. Ang mga halaga ay para sa sanggunian lamang.

Mga Sangkap (Para silbihan ang 2) :

Northern snakehead (tanggala ng tinik at hiwain ng maninipis)	240g
Mantika ng Soybean	1 kutsarita
Sponge gourd	200g
Bawang (tadtad)	½ kutsarita
Luya	4 na hiwa
Carrot	8 na hiwa

Mga Pampalasa:

Asin	¼ kutsarita
Gawgaw	¼ kutsarita
Pinulbos na Puting Paminta	¼ kutsarita
Mantika ng Sesame	¼ kutsarita
Mantika ng Soybean	½ kutsarita

Mga Sangkap para sa Sarsa:

Malabnaw na toyo	¼ kutsarita
Gawgaw	¼ kutsarita
Asin	¼ kutsarita
Mantika ng Sesame	¼ kutsarita
Tubig	1 kutsara

Mga Hakbang:

1. Ibadad ang hiniwang Northern snakehead sa pampalasa ng 15 minuto. Itabi.
2. Painitin ang kawali. Idagdag ang kalahati sa mantika ng soybean. Dagliang iprito ang mga hiniwang northern snakehead.
3. Balatan ang sponge gourd at hiwain sa makakapal na hiwa. Bahagyang pakuluan ang mga hiniwa at itabi.
4. Painitin ang kawali. Idagdag ang natitirang mantika ng soybean. Igisa ang mga hiniwang bawang at luya hanggang umamoy. Idagdag ang carrot at sponge gourd. Igisa sa malakas na apoy.
5. Idagdag ang hiniwang northern snakehead sa kawali. Igisa hanggang maluto. Idagdag ang sarsa at lutuin hanggang lumapot. Tapos.



Sugpo at Sibuyas sa Sarsa ng Kamatis



Ang resiping ito ay ibinigay ng Serbisyo ng Pangkalusugan ng Matanda ng Departamento ng Kalusugan

Pagsusuri sa nutrisyon (bawat pagsisilbi) :

Enerhiya (kcal)	109
Carbohydrate (g)	8
Protina (g)	7
Taba (g)	5
Asukal (g)	4
Asin (mg)	507

Ang calorie at nutrient content ay kinakalkula na may kaugnayan sa data mula sa Center for Food Safety ng Food and Environmental Hygiene Department at Nutrient Information Laboratory sa ilalim ng United States Department of Agriculture. Ang mga halaga ay para sa sanggunian lamang.

Cantonese



Indonesian



**Bidyo ng
Pagluluto**

Mga Sangkap (Para silbihan ang 4) :

Malaking Sugpo	4 (halos 240 g)
Kamatis, katamtaman	1 (halos 130 g)
Bawang, dinurog	1 kutsara
Sibuyas, Malaki	1 (halos 170 g)
Mantika ng mais	3 kutsarita
Alak ng Shaoxing	2 kutsara

Mga Pampalasa para sa Sugpo:

Asin	¼ kutsarita	Alak na Shaoxing	1 kutsarita
Asukal	½ kutsarita	Putting Paminta	Isang kurot
Gawgaw	½ kutsarita		

Mga Pampalasa para sa Sarsa ng Mantika:

Asin	½ kutsarita	Alak na Shaoxing	2 kutsarita
Asukal	1 kutsarita	Tubig	3 kutsara
Gawgaw	1 kutsarita		

Mga Hakbang:

1. Hugasan ang sugpo, alisin ang bituka, ulo, mga paa, buntot, balat at matutulis na parte. Putulin ang sugpo sa likod, ihalo sa pampalasa at itabi ng mga 30 minuto.
2. Hugasan ang kamatis at putulin sa maliliit na piraso. Ilagay ito sa kawali at lutuin hanggang lumambot. Ilagay ito sa mangkok at alisin ang balat. Durugin hanggang magsarsa sa tulong ng kutsara. Idagdag ang dinurog na bawang at iba pang pampalasa upang makagawa ng sarsa ng kamatis.
3. Hugasan, balatan, at hiwain ang sibuyas.
4. Igisa ang sugpo sa kawali ng 1 ½ kutsarita ng mantika ng 3 minuto. Sandukin at itabi.
5. Initin ang natitirang mantika sa kawali hanggang kumulo, at pagkatapos ay ilagay at igisa ang sibuyas. Ilagay ang supo pabalik sa kawali at ibuhos ang alak sa gilid ng kawali. Pagkatapos ay idagdag ang sarsa ng kamatis at igisa ito hanggang ang sugpo ay maluto at hand ana upang isilbi.

Scallops at Broad Beans sa Soymilk



Ang resiping ito ay ibinigay ng Wu Kong Shanghai Restaurant

Pagsusuri sa nutrisyon (bawat pagsisilbi) :

Enerhiya (kcal)	294
Carbohydrate (g)	20
Protina (g)	27
Taba (g)	12
Asukal (g)	1
Asin (mg)	359

Ang calorie at nutrient content ay kinakalkula na may kaugnayan sa data mula sa Center for Food Safety ng Food and Environmental Hygiene Department at Nutrient Information Laboratory sa ilalim ng United States Department of Agriculture. Ang mga halaga ay para sa sanggunian lamang.

Cantonese



**Bidyo ng
Pagluluto**

Mga Sangkap (Para silbihan ang 4) :

Gingko nuts	30g
Sariwang broad beans	30g
Scallops	40g
Hiniwang tokwa	200g
Kamatis	20g
Walang asukal na soymilk	220ml

Mga Dampalasa:

Asin	3g
Asukal	2g
Tubig	2L

Mga Hakbang:

1. Alisin ang gitna ng gingko nuts at ibabad ng 10 minuto. Itabi.
2. Pakuluin ang tubig sa kawali. Ilagay ang broad beans, pagkatapos ay ilagay ang scallops 1 minuto pagkatapos. Iluto ng 1 minuto at idagdag ang gingko nuts, hiniwang tokwa at kamatis. Iluto lahat ng sangkap ng isa pang minuto bago tanggalin lahat. Itabi.
3. Painitin ang walang asukal na soymilk sa kawali. Dagdagan ng asin at asukal, at hayaang kumulo.
4. Ilagay lahat ng sangkap sa kawali. Lutuin sa mababang apoy ng 1 minuto.



Ginisang Pagkaing Dagat na may Bulaklak ng Cordyceps at Dragon Fruit



Ang resiping ito ay ibinigay ng Wedding Banquet Specialist

Pagsusuri sa nutrisyon (bawat pagsisilbi) :

Enerhiya (kcal)	89
Carbohydrate (g)	15.3
Protina (g)	4.6
Taba (g)	1.3
Asukal (g)	8.7
Asin (mg)	622

Ang calorie at nutrient content ay kinakalkula na may kaugnayan sa data mula sa Center for Food Safety ng Food and Environmental Hygiene Department at Nutrient Information Laboratory sa ilalim ng United States Department of Agriculture. Ang mga halaga ay para sa sanggunian lamang.

Mga Sangkap (Para silbihan ang 4) :

Scallops	4
Hipon	4
Dragon Fruit	1
Celery (hiniwa)	75g
Sweet Snap Peas	75g
Sariwang bulaklak ng cordyceps	5g
Pulang bell pepper	20g
Dilaw na bell pepper	20g

Mga Sangkap sa pagbababad:

Asin	$\frac{1}{8}$ kutsarita
Asukal	$\frac{1}{8}$ kutsarita

Mga Dampalasa:

Asin	$\frac{3}{4}$ kutsarita	Mantika ng Canola	1 kutsarita
Asukal	$\frac{3}{4}$ kutsarita	Gawgaw	$\frac{1}{4}$ kutsarita

Mga Hakbang:

1. Linisin ang scallops at hipon, tapos ay ihalo sa mga sangkap ng pagbababad. Ibadad ng mga 30 minuto.
2. Ilublob ang scallops sa mainit na tubig ng mga 5 minuto. Alisin, salain at itabi.
3. Bahagyang pakuluan ang hipon. Salain at itabi.
4. Balatan ang dragon fruit at hatiin sa 8 piraso. Itabi.
5. Maglagay ng kaunting tubig at pakuluin sa kaserola at dagdagan ng $\frac{1}{2}$ kutsarita ng asin at $\frac{1}{2}$ kutsarita ng asukal. Bahagyang pakuluan ang celery, sweet snap peas at bulaklak ng cordyceps hanggang maluto. Tanggalin, salain at itabi.
6. Mag init ng kawali at dagdagan ng langis ng canola. Balutin ang scallops at hipon ng gawgaw at iprito hanggang maging ginintuang kayumanggi.
7. Idagdag ang celery, sweet snap peas, pula at dilaw na bell peppers, $\frac{1}{4}$ kutsarita ng asin at $\frac{1}{4}$ kutsarita ng asukal, tapos ay igisa ng mabilis. Idagdag ang dragon fruit at muling igisa hanggang mahalo ng mahusay.
8. Ilagay ang mga sangkap sa plato. layos ang bulaklak ng cordyceps sa ibabaw.

Organikong Five Grain Rice na may Inihaw na Kalabasa



Tips para sa pagbabawas ng Asukal:

Ang kalabasa ay may kanyang natural na tamis upang mabawasan ang gamit ng asukal. Ang Kalabasa ay mayaman din sa carotene, na nakakatulong na mapanatili ang malusog na balat at paningin.

Ang resiping ito ay ibingay ng Le Cleret Brasserie.



Pagsusuri sa nutrisyon (bawat pagsisilbi) :

Enerhiya (kcal)	308
Carbohydrate (g)	63
Protina (g)	6
Taba (g)	3
Asukal (g)	3
Asin (mg)	413

Ang calorie at nutrient content ay kinakalkula na may kaugnayan sa data mula sa Center for Food Safety ng Food and Environmental Hygiene Department at Nutrient Information Laboratory sa ilalim ng United States Department of Agriculture. Ang mga halaga ay para sa sanggunian lamang.



Mga Sangkap (Para silbihan ang 2) :

Limang uri ng Butil ng kanin	150g
Laman ng Kalabasa	50g
Tinadtad na sibuyas	Tamang dami
Dinikdik na bawang	Tamang dami
97% kremang walang taba	50g
Tubig	50ml



Mga Dampalasa:

Mantika ng Olive	½ kutsarita
Asin	⅓ kutsarita
Asukal	⅓ kutsarita



Mga Hakbang:

1. Balatan at tanggalan ng buto ang kalabasa. Hugasan at hiwain pa kwadrado. I bake sa pugon hanggang maluto. Itabi.
2. Hugasan ang limang uri ng butil ng bigas. Idagdag ang tubig at pasingawan hanggang maluto. Itabi.
3. Magpainit ng kawali. Igisa ang sibuyas at bawang na may mantika ng olive hanggang maluto.
4. Haluing maigi ang lutong limang uri ng butil ng bigas na may kremang walang taba. Dagdagan ng asukal at asin.
5. Ilagay ang kalabasa sa hinalong limang uri ng butil ng bigas.



Kanin sa Sabaw na may Kamatis, Itlog at Karne



Ang resiping ito ay ibinigay ng Kam Kee Cafe.

Pagsusuri sa nutrisyon (bawat pagsisilbi) :

Enerhiya (kcal)	719
Carbohydrate (g)	111
Protina (g)	39
Taba (g)	13
Asukal (g)	8
Asin (mg)	397

Ang calorie at nutrient content ay kinakalkula na may kaugnayan sa data mula sa Center for Food Safety ng Food and Environmental Hygiene Department at Nutrient Information Laboratory sa ilalim ng United States Department of Agriculture. Ang mga halaga ay para sa sanggunian lamang.

Cantonese



**Bidyo ng
Pagluluto**



Mga Sangkap (Para silbihan ang 1) :

Kamatis	2 piraso
Patatas (binalatan)	1 piraso
Luya (hinati)	3g
Tubig	800ml
Karne ng baka	100g
Itlog (binati)	1 piraso
Kanin	140g



Mga Dampalasa (Para sa Tinimplahang karne):

Gawgaw	1½ kutsarita
Mantika ng Soybean	¾ kutsarita
Tubig	3 kutsarita

Mga Dampalasa (Para sa pangunahing sabaw):

Asin	⅛ kutsarita
------	-------------



Mga Hakbang:

1. Hiwain ang kamatis sa 12 hiwa. Hiwain ang patatas ng pakalang at hiwain ang luya. Itabi.
2. Magpakulo ng 800ml ng tubig. Magdagdag ng 4 na hiwa ng kamatis at lahat ng hiniwang patatas sa kumukulong tubig. Ipagpatuloy ang pagpapakulo sa katamtamang antas ng init ng mga 20 minuto hanggang maging sabaw ito.
3. Gumamit ng kutsilyo para putulin ng "X" ang ilalim ng ibang kamatis. Ilagay ang kamatis sa kumukulong tubig ng 1 minuto. Pagkatapos ay tanggalin at ibabad ito kaagad sa malamig na tubig. Alisan ng balat at gupitin sa kalahati, hiwain at ilagay sa sabaw. Half grind para mash. Itabi.
4. Maingat na durugin ang kamatis at patatas sa sabaw, at salain ang sangkap mula sa sabaw. Itabi ang sabaw.
5. Timplahan ang karne ng mga pampalasa. Maingat na igisa hanggang maluto.
6. Idagdag ang mga natitirang hiwa ng kamatis, hiwa ng luya, at butil ng kamatis sa sabaw. Muling pakuluan ang sabaw sa katamtamang init. Timplahan ng asin, at idagdag ang karne. Itaas sa mataas na antas ng init upang mapanatiling kumukulo ang sabaw.
7. Idagdag ang binating itlog sa sabaw at haluin ito sa sabaw. Ibuhos ang kumukulong sabaw sa mangkok ng kanin. Tapos na.

Angel Hair Pasta na may Dahon ng Basil sa Sarsa ng Kamatis



Tips para sa pagbabawas ng Asin:

Ang mga pampalasa ay nakakapagpadagdag ng lasa ng pagkain at nakakabawas ng dami ng asin na magagamit.

Ang resiping ito ay ibinigay ng Serbisyo ng Pangkalusugan ng Matanda ng Departamento ng Kalusugan

Pagsusuri sa nutrisyon (bawat pagsisilbi) :

Enerhiya (kcal)	291
Carbohydrate (g)	56
Protina (g)	9
Taba (g)	5
Dietary Fibre (g)	3.2
Asin (mg)	299

Ang calorie at nutrient content ay kinakalkula na may kaugnayan sa data mula sa Center for Food Safety ng Food and Environmental Hygiene Department at Nutrient Information Laboratory sa ilalim ng United States Department of Agriculture. Ang mga halaga ay para sa sanggunian lamang.

Cantonese



Indonesian



Bidyo ng Pagluluto



Mga Sangkap (Para silbihan ang 4) :

Angel hair	280g
Kamatis	3 (halos 370g)
Bawang, pino	3 kutsarita
Dahon ng Basil, pinilas	4 piraso
Mantika ng Gulay	4 kutsarita
Asin	½ kutsarita



Mga Pampalasa:

Asin	½ kutsarita
Puting Paminta	Isang kurot



Mga Hakbang:

1. Pakuluan ang isang kaldero ng tubig. Magdagdag ng ½ kutsarita ng asin. Idagdag ang angel hair pasta at panatiliin ang paghahalo ng 3 minuto. Tanggalin sa tubig ang pasta. Haluin ito ng lubusan ng 1 kutsarita ng mantika. Itabi.
2. Hugasan ang kamati at putulin ng pakalang.
3. Painitin ang natitirang mantika sa kawali. Igisa sa bawang hanggang ang amoy ay lumabas. Idagdag ang kamatis, lutuin ito hanggang lumambot at alisin ang balat. Idagdag ang pasta, pampalasa at sa huli ay ang dahon ng basil.



Gulay na Lasagna para sa Tag-Init



Ang resiping to ay ibinigay ni Ms. Alvina CHAN.

Pagsusuri sa nutrisyon (bawat pagsisilbi) :

Enerhiya (kcal)	136
Carbohydrate (g)	21
Protina (g)	4
Tabang (g)	4
Asukal (g)	4
Asin (mg)	621

Ang calorie at nutrient content ay kinakalkula na may kaugnayan sa data mula sa Center for Food Safety ng Food and Environmental Hygiene Department at Nutrient Information Laboratory sa ilalim ng United States Department of Agriculture. Ang mga halaga ay para sa sanggunian lamang.

Mga Sangkap (Para silbihan ang 4) :

Piraso ng lasagna	4 piraso
Kamatis na cherry	20 piraso
Zucchini	1 piraso
Bawang (tadtad)	2 ulo
Mantikang Olive	2 kutsarita
Mababang taba ng mayonnaise	1 kutsara
Itim na sesame (igisa sa tuyong kawali bago gamitin)	1 kutsarita
Balsamic vinegar	2 kutsarita

Mga Dampalasa:

Asin	1 kutsarita
Dinurog na pamintang itim	½ kutsarita

Mga Hakbang:

1. Idagdag ang ½ kutsarita ng asin at mantika ng olive sa kaldero ng kumukulong tubig. Lutuina ang lasagna (humigit kumulang sa 10 minuto) ayon sa gabay ng produkto. Patuluin at hatiin ang bawat piraso sa 3 strips. Itabi.
2. Hatiin sa gitna ang kamatis na cherry. Hiwain ang zucchini ng maninipis, at hatiin sa apat.
3. Idagdag ang mantika ng olive sa bahagyang pinainit na kawali at igisa ang kamatis na cherry at bawang ng mga 3 minuto. Itabi. Idagdag ang tinadtad na zucchini at 2 kutsarita ng tubig at igisa hanggang lumambot. Lagyan ng asin pampalasa at itim na paminta.
4. Sa plato, ipahid ang mayonnaise na may mababang taba, 1 kutsarita ng kamatis at zucchini. Patungan ng piraso ng Lasagna upang magawa ang unang hanay. Dagdagan ng dalawa pang hanay sa ibabaw. Wisikan ng mantika ng olive, sukanang balsamic at itim na sesame. Isilbi.



Spaghetti na may Itim na truffle at wild na Kabute



Tips para sa pagbabawas ng Asin:

Ang mga kabute ay mayroong mga kakaibang lasa kaya't ang paggamit ng pampalasa ay maaaring bawasan sa pagluluto. Bilang resulta, sila ay nakatutulong sa pagsasanay ng pagpapababa sa pagkain ng asin. Ang dietary fiber na taglay ng mga kabute ay mas mataas kaysa sa mga ordinaryong gulay, na nakatutulong na tumaas ang pakiramdam ng pagkabusog.

Ang resiping to ay ibinigay ng Love Café @ Lafayette Wedding.



Mga Sangkap (Para silbihan ang 1) :

Itim na truffle	10g
Sariwang kabuteng straw	29g
Sariwang kabuteng shiitake	29g
Sariwang kabuteng oyster	29g
Sariwang kabuteng enokitake	29g
Spaghetti	140g



Mga Dampalasa:

Asin	1/6 kutsarita
Mantika ng Canola	1 kutsarita
Mga halamang gamot	Maliit na halaga



Mga Hakbang:

1. Hugasan ang kabuteng straw, kabuteng shiitake, kabuteng oyster at kabuteng enokitake. Bahagyang pakuluan at itabi.
2. Pakuluin ang tubig at lutuin ang spaghetti. Itabi.
3. Painitin ang mantika. Igisa ang kabuteng straw, kabuteng shiitake, kabuteng oyster at kabuteng enokitake. Dagdagan ng asin at igisa ang spaghetti kasama ang mga sangkap hanggang maluto.
4. Sa pagsisilbi, Ibudbod ang mga halamang gamot at itim na truffle sa plato.



Pagsusuri sa nutrisyon (bawat pagsisilbi) :

Enerhiya (kcal)	597
Carbohydrate (g)	112
Protina (g)	22
Taba (g)	7
Asukal (g)	6
Asin (mg)	414

Ang calorie at nutrient content ay kinakalkula na may kaugnayan sa data mula sa Center for Food Safety ng Food and Environmental Hygiene Department at Nutrient Information Laboratory sa ilalim ng United States Department of Agriculture. Ang mga halaga ay para sa sanggunian lamang.



Avocado Salmon Pizza na may Keso at Kamatis



Ang resiping ito ay ibinigay ng Komite sa Pagpapabawas ng Asin at Asukal sa Pagkain.

Pagsusuri sa nutrisyon (bawat pagsisilbi) :

Enerhiya (kcal)	442
Carbohydrate (g)	49
Protina (g)	17
Tabang (g)	23
Asukal (g)	3
Asin (mg)	322

Ang calorie at nutrient content ay kinakalkula na may kaugnayan sa data mula sa Center for Food Safety ng Food and Environmental Hygiene Department at Nutrient Information Laboratory sa ilalim ng United States Department of Agriculture. Ang mga halaga ay para sa sanggunian lamang.

Cantonese



Bidyo ng
Pagluluto



Mga Sangkap (2 pizza, Para silbihan ang 4) :

Abokado	2 piraso
Fillet na Isdang Salmon	100g
Pulang Sibuyas	¼ piraso
Kamatis na Cherry	8 piraso
Kesong mababa ang taba	2 hiwa

Mga Sangkap sa Pizza Dough:

Harinang Pantinapay	200 g
Asin	¼ kutsarita
Mantika ng Olive	1 kutsara
Pampaalsa	1 kutsarita
Maligamgam na Tubig	120 ml
Oat	Kung nais



Mga Dampalasa:

Katas ng lemon	4 kutsarita
Pamintang itim	1 kutsarita
Mga halamang gamot	Maliit na halaga



Mga Hakbang:

1. Pizza Dough: Haluin ang lahat ng sangkap para sa pizza dough, masahin ito sa maliliit na hindi madikit na hugis bilog. Pagkatapos ay ibalot ang dough ng maayos sa cling wrap, at ilagay ito sa fridge ng 30 minuto. Gumamit ng rolling pin upon irolyo ang pizza dough ng mga 0.5 cm na kapal. Pagkatapos ay maglagay ng mga butas sa dough ng pantay gamit ang pambutas.
2. Pinuhin ang pulang sibuyas. Hiwain ang kamatis na cherry sa gitna. Balatan ang fillet na isdang salmon at hiwain ito nang pakuwadrado. Itabi.
3. Hiwain ang avocado, tanggalin ang buto at sandukin ang laman palabas. Pagkatapos ay ilagay ang laman sa isang mangkok at durugin ito gamit ang tinidor, hanggang maging avocado jam ito. Ihalo ng maigi ang mga pampalasa.
4. Ipahid ang avocado ham sa pizza. Pagkatapos ay budburan ng mababang taba na keso ng pantay sa ibabaw ng avocado jam. Patungan ng fillet na isdang salmon, pulang sibuyas, at kamatis na cherry.
5. Painitin ang air fryer. Ilagay ang pizza sa air fryer at i-bake ito sa 180 C ng 10 minuto. Tapos na.



Vietnamese Rice Paper Rolls na may Quinoa, Prutas at Gulay



Ang resiping ito ay ibinigay ng Elegantly Veggie.

Pagsusuri sa nutrisyon (bawat pagsisilbi) :

Enerhiya (kcal)	105
Carbohydrate (g)	20.2
Protina (g)	1.6
Taba (g)	2.5
Asukal (g)	7.6
Asin (mg)	57

Ang calorie at nutrient content ay kinakalkula na may kaugnayan sa data mula sa Center for Food Safety ng Food and Environmental Hygiene Department at Nutrient Information Laboratory sa ilalim ng United States Department of Agriculture. Ang mga halaga ay para sa sanggunian lamang.

Mga Sangkap (Para silbihan ang 3) :

Pulang dahon ng letsugas na French	6 piraso
Dahon ng French Salad	4 piraso
Quinoa (luto)	40g
Kinayod na Pipino	30g
Kinayod na carrots	20g
Kinayod na bell pepper (pula, dilaw at berde)	30g
Kinayod na mansanas	20g
Vietnamese rice paper roll sheets	3 piraso
Sarsa	30g

Mga Sarsa (600g) :

Mangga	5 piraso
Bnusang Kasoy	160g
Asukal	120g
Katas ng lime	110g
Mantika ng Olive	50g

Mga Hakbang:

1. Hugasan at kayurin ang prutas at gulay, pagkatapos ay itabi.
2. Alisin ang buto sa manga. Ilagay lahat ng sangkap ng sarsa sa blender. Ihalo hanggang ang sarsa ay mabuo. Itabi para lumamig.
3. Ilagay ang rice paper roll sheets sa lumamig na pinakulong tubig. Ibadad ng mga 35 segundo hanggang lumambot. Lagyan ng konting kinayod na prutas at gulay, dahon ng salad at quinoa sa bawat rice paper roll sheet. Bilugin at hatiin sa dalawang piraso. Ilagay ang mga nirolyo ng patayo sa plato. Isilbi ang sarsa ng bukod.



Hipon Abokado Gunkan Sushi



Ang resiping ito ay ibinigay ng Hokkaido Katsu Sushi.

Pagsusuri sa nutrisyon (bawat pagsisilbi) :

Enerhiya (kcal)	87
Carbohydrate (g)	12
Protina (g)	4
Taba (g)	3
Asukal (g)	0
Asin (mg)	60

Ang calorie at nutrient content ay kinakalkula na may kaugnayan sa data mula sa Center for Food Safety ng Food and Environmental Hygiene Department at Nutrient Information Laboratory sa ilalim ng United States Department of Agriculture. Ang mga halaga ay para sa sanggunian lamang.



Mga Sangkap (Para silbihan ang 2) :

Kumpol ng kaning sushi (luto)	2 piraso (50g)
Abokado	15g
Hipon walang balat	15g
Katas ng lemon	3g
Seaweed sheets para sa Gunkan sushi	2 piraso



Mga Dampalasa:

Asin	0.1g
------	------



Mga Hakbang:

1. Hugasan ang hipon. Bahagyang pakuluan hanggang matapos. Hiwain at itabi.
2. Balatan at kunin pahukay ang abokado. Hiwain at itabi.
3. Paghaluin lahat ang hipon, abokado, at asin. Dagdagan ng katas ng lemon. Itabi.
4. Bumuo sa pamamagitan ng kamay ng mga kumpol ng sushi sa hugis na parihaba. Bilugin ang ilalim ng bawat kumpol ng mga sushi ng seaweed sheet.
5. Sa pagsisilbi, lagyan ang kumpol ng sushi ng pinaghalong abokado at hipon.



Malamig na Talong



Tips para sa pagbabawas ng Asin:

Ang sarsa ng malamig na talong ay gawa sa tubig ng bonito flakes. Ito ay maaaring ihalo at magpalabnaw ng toyo. Ang pagiging sariwa nito ay sapat na upang makapagpahusay ng lasa ng mga sangkap kung kaya't ang paggamit ng asin ay maaaring mabawasan. Kung kaya't ito ay isang malusog na pagpipilian.

Ang resiping to ay ibinigay ng
Yummy Handmade
Sanuki Udon Restaurant.



Pagsusuri sa nutrisyon (bawat pagsisilbi) :

Enerhiya (kcal)	38
Carbohydrate (g)	9
Protina (g)	1
Taba (g)	0
Asukal (g)	5
Asin (mg)	6

Ang calorie at nutrient content ay kinakalkula na may kaugnayan sa data mula sa Center for Food Safety ng Food and Environmental Hygiene Department at Nutrient Information Laboratory sa ilalim ng United States Department of Agriculture. Ang mga halaga ay para sa sanggunian lamang.



Mga Sangkap (Para silbihan ang 2) :

Talong	300g
Maliliit na piraso ng Bonito	Kaunting halaga
Sarsa	Hindi hihigt sa ½ kutsarita



Mga Sangkap para sa Sopas na Bonito (Para sa 3.8L) :

Maliliit na piraso ng bonito	500g
Tubig	4L

Mga Hakbang:

1. Pakuluin ang tubig at idagdag ang maliliit na piraso ng bonito ng 10 minuto.
2. Itabi ang sabaw.

Mga Sangkap ng Sarsa:

toyo	10ml
Tubig ng Maliliit na piraso ng bonito	200ml



Mga Hakbang:

1. Balatan ang talong, hiwain sa malilit na hati.
2. Ilagay ang talong sa plato at pausukan para sa 5 minuto hanggang matapos. Itabi sa refrigerator.
3. Ihalo ang toyo sa tubig ng bonito flakes na lumamig. Itabi.
4. Sa pagsisilbi, buhos ang talong na may kaunting maliliit na piraso ng bonito at sarsang binanggit sa puntos 3 sa taas.

Tinustang Sole Fillet



Tips para sa pagbabawas ng Asin:

Ang ibinabad na sole fillet sa pininong lemon rind, katas ng lemon, at pinaghalong pampalasa ay maaaring makapagpapabawas ng paggamit ng asin upang ang pakonsumo ng asin ay maaaring mabawasan.

Ang resiping ito ay ibinigay ng Jimmy's Coffee & Kitchen.

Pagsusuri sa nutrisyon (bawat pagsisilbi) :

Enerhiya (kcal)	84
Carbohydrate (g)	9
Protina (g)	4
Taba (g)	4
Asukal (g)	1
Asin (mg)	163

Ang calorie at nutrient content ay kinakalkula na may kaugnayan sa data mula sa Center for Food Safety ng Food and Environmental Hygiene Department at Nutrient Information Laboratory sa ilalim ng United States Department of Agriculture. Ang mga halaga ay para sa sanggunian lamang.

Mga Sangkap (para sa 16 na piraso) :

Sole fillet	300g
Pinong lemon rind	1 kutsarita
Katas ng Lemon	1 kutsarita
Harina	30g
Pinaghalong mga pampalasa	¼ kutsarita
Putting tinapay	4 piraso
Pipino	100g
Kamatis na Cherry	120g
Endive	15g

Mga Dampalasa:

Asin	¼ kutsarita
Mantika ng Canola	3 kutsarita

Mga Hakbang:

1. Tunawin at hugasan ang Sole fillet. Patuyuin at hiwain. Itabi.
2. Hugasan ang pipini at hiwain sa maliliit na bilog. Itabi.
3. Hugasan ang kamatis na cherry at hiwain sa kalahati. Itabi.
4. Hugasan ang lemon. Pigain ang katas ng lemon at pinuhin ang lemon rind.
5. Iabad ang Sole fillet sa pininong lemon rind, katas ng lemon, at pinaghalong pampalasa ng 10 minuto.
6. Balutin ang Sole fillet ng harina. Alugin at alisin ang sobrang harina. Itabi.
7. Painitin ang mantika ng canola sa katamtamang apoy sa kawali. Habang mainit ang mantika, ilagay ang sole fillet sa kawali. Prituhin ang Sole fillet sa parehong gilid ng 5 minuto hanggang maging kayumanggi.
8. Painitin ang oven ng 130°C. I-bake ang putting tinapay ng 3 minuto. Putulin ang gilid at hatiin ang bawat piraso ng putting tinapay sa apat na piraso.
9. Sa pagsisilbi, ilagay ang tinapay sa plato. Ilagay ang pipino, sole fillet, kamatis na cherry, at endive sa taas ng putting tinapay at tusukin ito ng toothpick upang pagsamahin.



Dan-fried lean pork patties na may mga ugat ng lotus



Ang resiping ito ay ibinigay ng Dragon Court Premium Hot Pot Cuisine

Pagsusuri sa nutrisyon (bawat pagsisilbi) :

Enerhiya (kcal)	65
Carbohydrate (g)	5
Protina (g)	3
Tabà (g)	4
Asukal (g)	1
Asin (mg)	249

Ang calorie at nutrient content ay kinakalkula na may kaugnayan sa data mula sa Center for Food Safety ng Food and Environmental Hygiene Department at Nutrient Information Laboratory sa ilalim ng United States Department of Agriculture. Ang mga halaga ay para sa sanggunian lamang.

Cantonese



Bidyo ng
Pagluluto

Mga Sangkap (Para silbihan ang 2) :

Ugat ng lotus	12g
Kabute	10g
Kintsay	8g
Wood ear na kabute	4g
Kulantro	4g
Tinadtad na lean na baboy	20g
Mantika ng Canola	1 kutsarita

Mga Pampalasa:

Asin	¼ kutsarita
Asukal	1 kutsarita
Gawgaw	2g
Malagkit na bigas	2g
Pinulbos na puting paminta	2g
Mantika ng Canola	½ kutsarita

Mga Hakbang:

1. Pinong tumaga ang lahat ng mga gulay at idagdag ang mga ito sa tinadtad na lean na baboy.
2. Magdagdag ng mga pampalasa at ihalo nang mabuti. Hugis ang mga sangkap sa mini patties.
3. Ibuhos ang canola oil sa isang kawali, i-pan-fry ang patties hanggang mabango at maluto nang husto.



Mabagal na Nilutong Dibdib ng Manok na may Curly Romaine Lettuce Salad



Ang resiping ito ay ibinigay ng LIS Café, L'hotel Island South.

Pagsusuri sa nutrisyon (bawat pagsisilbi) :

Enerhiya (kcal)	312
Carbohydrate (g)	13
Protina (g)	34
Taba (g)	14
Asukal (g)	3
Asin (mg)	475

Ang calorie at nutrient content ay kinakalkula na may kaugnayan sa data mula sa Center for Food Safety ng Food and Environmental Hygiene Department at Nutrient Information Laboratory sa ilalim ng United States Department of Agriculture. Ang mga halaga ay para sa sanggunian lamang.

Mga Sangkap (Para silbihan ang 1) :

Romaine lettuce	80g
Dibdib ng Manok	100g
Wholemeal baguette	15g
Binawasang taba na keso (pinino)	30g

Mga Pampalasa:

Mantikang olive	1 kutsarita
Pinaghalong Pampalasa	1/5 kutsarita
Malabnaw na toyo	1/2 kutsarita
Asukal	1/5 kutsarita

Mga Gawang-bahay na sarsa ng salad:

Italian balsamic vinegar	12g
Mantikang Olive	5 kutsarita
Honey	3g

Mga hakbang para sa paggawa ng gawang-bahay na sarsa ng salad:

1. Haluin ng maigi ang Italian balsamic vinegar, mantika ng olive at honey. Itabi.

Mga Hakbang:

1. Hugasan ang hiniwang Romaine lettuce at ibabad ito sa tubig hanggang lumutong. Alisin sa tubig at itabi.
2. Idilig ang 25g ng pinong binawasang-taba na keso ng pantay sa itaas ng parchment paper. Painitin ang oven sa 180°C. I-bake ang pinong binawasang-taba na keso ng 10 minuto upang gawin itong malutong na cheese crackers.
3. Haluin ang 5g ng pininong binawasang-taba na keso na sa 1/2 kutsaritang mantika ng olive at ikalat ito sa baguette. Painitin ang oven sa 160°C. I-bake ang baguette ng 5 minuto.
4. Ibadad ang dibdib ng manok sa malabnaw na toyo, asukal at pinaghalong pampalasa.
5. Initin ang kawali at balutin ito ng 1/2 kutsarita ng mantika ng olive. Prituhin ang parehong gilid ng dibdib ng manok. Painitin ang oven sa 160°C. I-bake ang dibdib ng manok ng 15 minuto at hiwain.
6. Upang ihain, ilagay ang hiniwang manok, wholemeal baguette at cheese crackers sa itaas ng Romaine lettuce, at pagkatapos ay maglagay ng gawang-bahay na sarsa ng salad sa bukod na lalagyan.





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

有營食肆
EatSmart Restaurant Star

