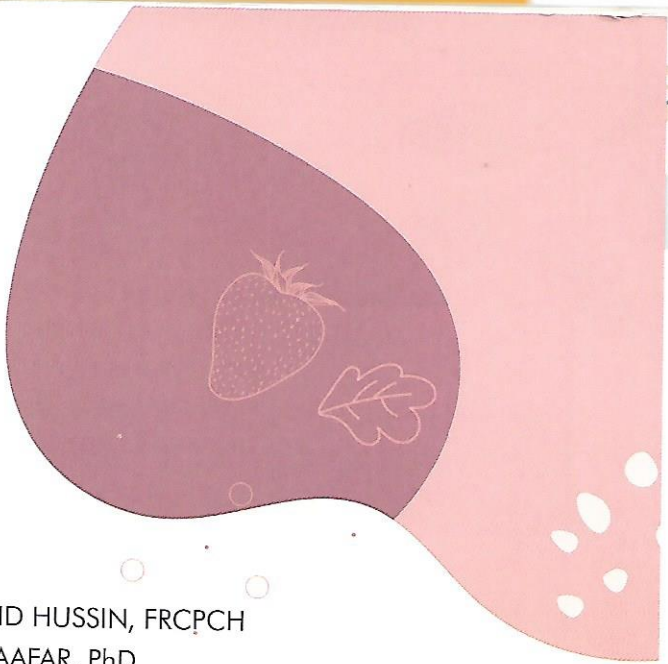




Makanlah Sayang...
RESIPI SIHAT & MUDAH
Untuk
ANAK-ANAK

ZABIDI AZHAR MOHD HUSSIN
HAZIRAH JAAFAR



ZABIDI AZHAR MOHD HUSSIN, FRCPCH
HAZIRAH JAAFAR, PhD

Makanlah Sayang...
RESIPI SIHAT & MUDAH
Untuk
ANAK-ANAK



**DILENGKAPI
FAKTA NUTRISI**





ZH MANAGEMENT
&
RESOURCES
MANAGEMENT RESOURCES

Makanlah Sayang... Resipi Sihat & Mudah Untuk Anak-Anak ini adalah tulisan Zabidi Azhar Mohd Hussin & Hazirah Jaafar

Diterbitkan oleh ZH Management Resources

Lot 1521, Perumahan PKINK, Jalan Guchil Bayam, 15200, Kota Bharu, Kelantan.

 ZH Management Resources  ZH Management Resources

©Hak Cipta Terpelihara Karya oleh Zabidi Azhar Mohd Hussin & Hazirah Jaafar

©Hak Cipta Terbitan ZH Management Resources
Cetakan Pertama: November 2020

Perpustakaan Negara Malaysia
Data Pengkatalogan-dalam-Penerbitan

Zabidi Azhar Mohd. Hussin, 1961-
Makanlah Sayang... : Resipi SIHAT & MUDAH Untuk ANAK-ANAK /
ZABIDI AZHAR MOHD HUSSIN, FRCPCH, HAZIRAH JAAFAR, PhD.
ISBN 978-967-18671-0-5

1. Children--Nutrition. 2. Cooking for children. 3. Cookbooks.
I. Hazirah Jaafar, 1986-. II. Judul.
613.2083

Susun Atur & Kulit Buku:

Tie Maryam Tajuddin

Hak cipta terpelihara. Tidak dibenarkan mengeluarkan ulang mana-mana bahagian artikel, ilustrasi dan isi kandungan buku ini dalam apa jua bentuk dan dengan cara apa jua sama ada elektronik, fotokopi, mekanik, rakaman atau cara lain sebelum mendapat izin bertulis daripada penerbit. Perundingan tertakluk perkiraan royalti honorarium.

Dicetak oleh:

BS Print (M) Sdn. Bhd.
No. 10, Jalan Indrahana 1,
Off Jalan Kuchai Lama,
58100, Kuala Lumpur, Malaysia.
+60 3-7983 5753



KANDUNGAN

| | | |
|--|--|-----------|
| Prakata | | iv |
| Pengenalan | | v |
| Cara Membaca Maklumat Nutrien | | ix |
| Bahan-Bahan Yang Digunakan Di Dalam Buku Ini | | x |
| |  | |
| MENU: SARAPAN PAGI | | |
| Cucur Tofu | | 2 |
| Cucur Sayuran | | 5 |
| Lempeng Buah | | 8 |
| Roti Bom Inti Ikan | | 12 |
| Mesej Daripada Pakar Kanak-Kanak | | 15 |
| Mesej Daripada Pakar Pemakanan | | 16 |
| |  | |
| MENU: MAKAN TENGAH HARI | | |
| Roti Lapis Daging Keju | | 18 |
| Bubur Lambuk | | 22 |
| Murtabak Mi Segera | | 25 |
| Mesej Daripada Pakar Kanak-Kanak | | 29 |
| Mesej Daripada Pakar Pemakanan | | 30 |
| |  | |
| MENU: MINUM PETANG | | |
| Kek Buah Kukus | | 32 |
| Kek Coklat Kukus | | 35 |
| Puding Roti Berjeli | | 38 |
| Kek Lobak Oat | | 41 |
| Biskut Coklat Cip | | 44 |
| Smoothie Tembikai | | 47 |
| Mesej Daripada Pakar Kanak-Kanak | | 51 |
| Mesej Daripada Pakar Pemakanan | | 52 |
| |  | |
| MENU: MAKAN MALAM | | |
| Nugget Ayam | | 54 |
| Begedil Ayam | | 57 |
| |  | |
| Penutup | | 60 |





Cucur Tofu

LEMBUT DAN MENGANDUNGI PERATUSAN PROTEIN YANG TINGGI

Pelbagaikan jenis cucur dengan mencuba tofu sebagai sumber protein yang utama. Ia bukan sahaja tinggi dengan protein dan zat besi tetapi lembut dan memudahkan ibu bapa memicitnya.

Bahan-bahan:



| | |
|-----------|-------------------------|
| 3 tangkai | Daun Sup |
| 2 cawan | Tepung Gandum |
| 1 biji | Kentang (Dipotong dadu) |
| 1 biji | Telur |
| 1 biji | Bawang Besar |
| 2 paket | Tofu Jepun |
| Secubit | Lada Sulah |
| | Minyak Untuk Menggoreng |

Menghasilkan 30 keping cucur, sesuai dihidang untuk 6 orang

Setiap 5 keping cucur tofu mengandungi:

| Tenaga 322 kcal | Protein 8.8 g | Lemak 12.1 g | Kanji 4.5 g | Serat 2.0 g | Kalsium 164 mg | Zat Besi 5.9 mg | B12 0.06 mg | Folate 146 mg |
|-----------------------|------------------|-----------------|----------------|----------------|-------------------|-----------------------|-------------------|---------------------|
| 21% | 28% | 24% | 3.4% | 8% | 13% | 42% | 2% | 37% |



Cara-Cara Penyediaan

1. Masukkan tepung, tofu dan kentang yang telah dipotong dadu, bawang dan daun sup yang telah racik halus ke dalam mangkuk.
2. Di dalam mangkuk berasingan, pecahkan telur dan kacau sedikit. Masukkan telur yang telah dikacau tadi ke dalam mangkuk adunan telur.
3. Kacau adunan sedikit. Kemudian, masukkan air dan kacau rata.
4. Perasakan adunan dengan lada sulah dan garam mengikut citarasa.
5. Sekiranya adunan pekat, tambahkan sedikit air.
6. Panaskan minyak di dalam kuili. Ambil sesudu adunan dan goreng hingga keperangan. Angkat jempit yang sudah perang, toskan lebih minyak dan hidangkan.





Makanlah Sayang...

Resipi-resipi di dalam buku ini sesuai bagi membantu ibu bapa atau penjaga menyediakan makanan alternatif bagi mempelbagaikan jenis makanan di dalam diet seharian anak-anak.



SEM. MALAYSIA RM17
SABAH/SARAWAK RM18
ISBN 978-967-18671-0-5



TERBITAN:
ZH MANAGEMENT
& RESOURCES