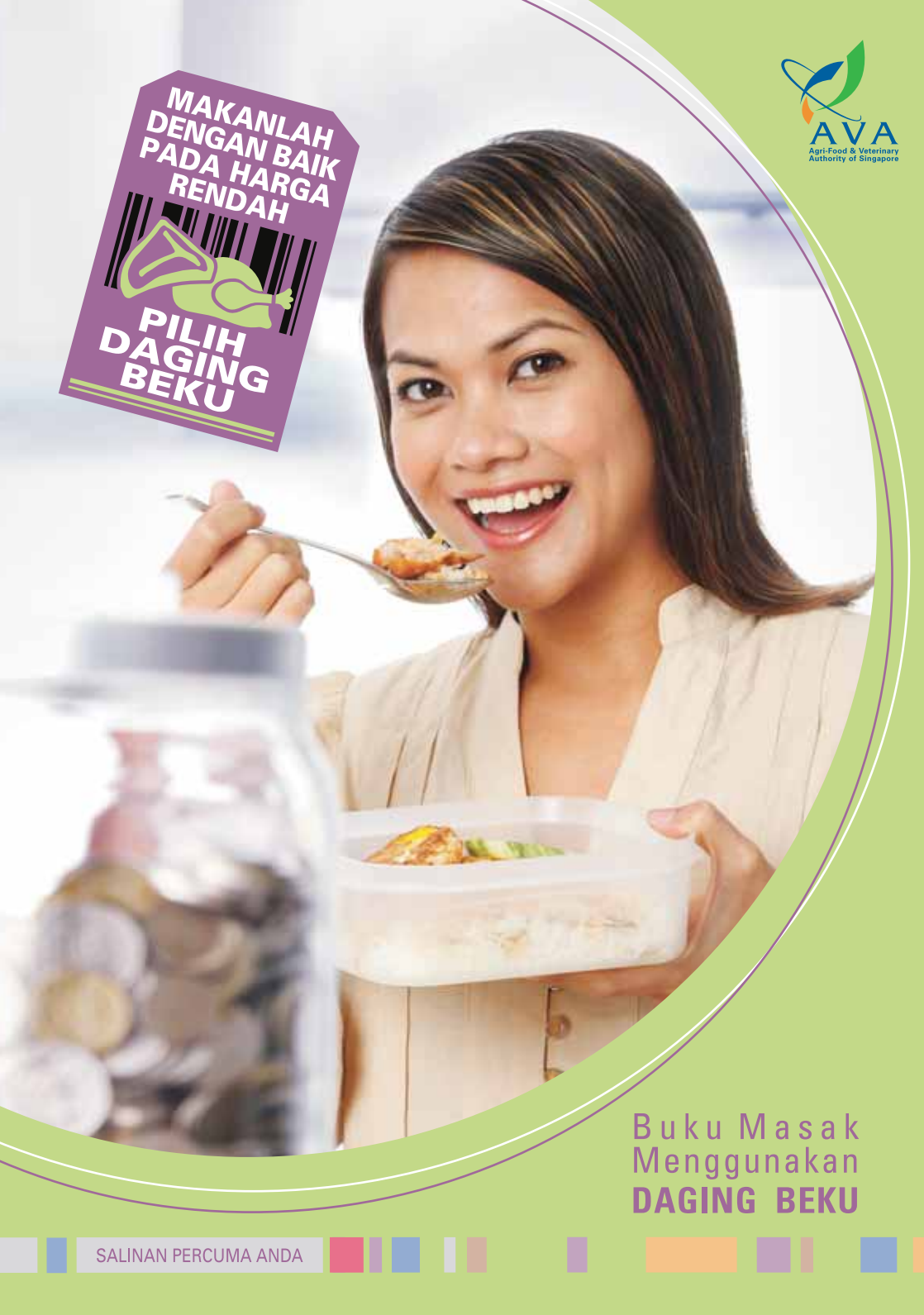


MAKANLAH
DENGAN BAIK
PADA HARGA
RENDAH



PILIH
DAGING
BEKU



Buku Masak
Menggunakan
DAGING BEKU

Kenali Daging Beku

Cermat berbelanja barang keperluan dapur dengan memilih daging beku dapat menjimatkan anda antara 15% hingga 20%. Terdapat juga daging beku yang 50% lebih murah dari daging segar.

Daging beku dihasilkan dari daging segar yang pada puncak kesegarannya dibekukan dengan kaedah pembekuan yang tangkas pada suhu dibawah -30°C . Pembekuan mengekalkan kesegaran daging. Jika disimpan dengan betul, daging beku dapat dikekalkan mutunya antara 6 bulan hingga setahun.



Fakta Ringkas

- Pembekuan mengekalkan kesegaran asal daging.
- Ia menghentikan pertumbuhan bakteria dan perubahan kimia yang boleh menyebabkan daging itu membusuk.
- Jika ditangani dengan betul, rasa daging beku adalah sebaik daging segar.
- Dengan daging beku, anda boleh menikmati daging bermutu pada harga yang dimampui.



Nikmati resipi-resipi daging beku dari Violet Oon.



Rendang Daging Lembu

Hidangan: 4 orang

Masa Menyiapkan: 25 minit

Masa Memasak: 2½ hingga 3 jam



Bahan-bahan

500g	daging lembu beku bahagian kaki
2 cawan	santan pekat segar atau santan yang baru diperah daripada sebiji kelapa*
½ sudu teh	garam
1 batang	serai, diketuk
3 keping	daun limau purut
1 keping	daun kunyit

Adunan Rempah

5 biji	buah keras, dicuci dan ditos
3 batang	lada merah, dihiris-hiris
5 batang	lada kering, dicuci dan direndam dalam air panas selama 1 jam supaya lembut
1 sudu teh	belacan
150g	bawang merah, dihiris-hiris
1 sudu makan	serbuk ketumbar**



Caranya

1. Nyahbekukan daging lembu beku dalam ruang penyejuk peti ais selama 8 jam. Potong daging setebal 1 cm.
2. Sediakan adunan rempah:
Tumbuk buah keras separuh halus, lalu masukkan lada merah dan lada kering dan tumbuk lumat selama 3 hingga 4 minit. Masukkan belacan dan bawang kecil, lalu ditumbuk rata sehingga halus.
3. Anda juga boleh kisar semua bahan-bahan tadi dalam pengisar sehingga halus.
4. Campurkan semua bahan-bahan dalam periuk dan biarkan hingga mendidih selama 2½ hingga 3 jam sehingga pekat dan minyak keluar daripada santan dan daging. Dagingnya akan menjadi lembut.
5. Keluarkan serai, daun limau purut dan daun kunyit. Hidangkan dengan nasi.

* Campurkan 5 cawan air pada kelapa parut dan perah untuk dapatkan santannya – buang hampasnya

** Serbuk Ketumbar: Goreng ketumbar biji dalam kualiti tanpa minyak sehingga naik baunya. Kisar dalam pengisar kopi dan ditapis. Gunakan serbuk halus dan buang hampasnya.



Sup Ayam Masak Bertingkat Tanpa Kulit dan Lemak

Hidangan: 4 hingga 6 orang

Masa Menyediakan: 20 minit

Masa Memasak: 2 jam

Bahan-bahan

1 ekor	ayam beku (seberat 1.3kg), dinyahbekukan dalam peti sejuk selama 8 jam
10 keping	cendawan kering Cina, direndam dalam 2 cawan air sehingga lembut
1 batang	mentimun kuning (650g)
6 hingga 8	kurma kering Cina, direndam sehingga lembut
3 keping	kekapis kering (scallop), direndam dalam secawan air selama 2 jam
20g	ginseng dihiris (sebagai pilihan)



Caranya

1. Cuci dan bersihkan daging ayam dan buang seluruh kulit dan lemaknya. Jika anda menimbang kulit dan lemaknya, anda dapati beratnya adalah 20% daripada berat seekor ayam. Keringkan ayam dengan tisu dapur.
2. Cendawan tidak perlu dipotong. Cuci mentimun kuning dan potong memanjang tetapi jangan dibuang kulitnya.
3. Masukkan cendawan, kurma kering Cina, kekapis dan air dari rendaman cendawan dan kekapis bersama daging ayam di bahagian atas periuk bertingkat. Anda juga boleh gunakan claypot atau mangkuk besar bertutup.
4. Masaklah dengan api sederhana selama 2 jam atau sehingga daging ayamnya lembut. Jika anda menggunakan mangkuk bertutup atau claypot, letakkannya atas bekas besi dalam kukus yang mengandungi air setinggi 2cm dalamnya.
5. Anda akan dapati minyak akan keluar daripada daging ayam. Buang minyaknya dengan menggunakan sudu atau tekapkan tisu dapur dipermukaan sup. Tisu dapur akan menyerap minyak tadi.



Kambing Stew Hailam

Hidangan: 4 orang

Masa Menyediakan: 30 minit

Masa Memasak: 3 jam

Bahan-bahan

600g	rusuk daging kambing beku, dipotong-potong sebesar ibu-jari
4 biji besar	cendawan hitam yang di panggil "wan yee", direndam sehingga lembut dan buang bahagian kerasnya lalu di potong kecil-kecil.
1 cawan	minyak sayur
100g	tahu kering atau "fu chok"
200g	lobak merah, dikupas dan dipotong memanjang
5 biji	bawang putih, dicincang atau ditumbuk kasar
5 biji	bawang merah, dicincang atau ditumbuk kasar
1 biji	bunga lawang
1 batang	kulit kayu manis (ukuran satu jari)
5 biji	bunga cengkih
1½ sudu makan	kicap cair
½ sudu teh	garam (sebagai pilihan)
1 sudu teh	gula
2 cawan	air

Bahan Perapan Daging

30g	tauhu putih yang dipanggil "fu yee"
30g	halia, ditumbuk halus dan diperah jusnya
½ sudu teh	garam halus
1 – 2 sudu teh	gula
Sedikit	serbuk lada putih
1½ sudu teh	minyak bijan

Hiasan

2 batang	daun bawang, dipotong memanjang 1cm
2 batang	daun saderi Cina, dipotong memanjang 1cm



Caranya

1. Penjual daging boleh menolong memotongkan daging kambing kecil-kecil untuk anda. Nyahbekukan daging kambing dalam peti sejuk selama 8 jam. Keluarkan dari peti sejuk dan cuci bersih. Lecekan tahu basah dengan jus halia, garam dan lada putih. Gaulkannya dengan daging kambing, masukkan minyak bijan dan gaul sehingga rata. Perap selama 1 hingga 8 jam dalam peti sejuk.
2. Cuci tahu kering, keringkan dan potong menurut panjang jari anda. Biarkan ia kering beberapa jam, panaskan minyak dalam kualiti dan goreng tahu kering dalam minyak panas sehingga kembang - toskan atas tisu dapur.
3. Keluarkan minyak sehingga tinggal kira-kira 2 sudu makan dalam kualiti, panaskan dan masukkan bawang putih dan bawang merah dan dikacau selama 2 minit sehingga naik baunya.
4. Toskan perapan daging, masukkan ke dalam kualiti dan goreng selama 5 minit bersama bunga lawang, kayu manis dan bunga cengkih. Masukkan kicap cair, garam, gula, air serta bahan perapan daging dan biarkannya mendidih selama 1½ hingga 2 jam. Masukkan tahu kering dan cendawan hitam dan biarkannya mereneh selama 20 minit sehingga dagingnya lembut, lalu masukkan lobak merah di atasnya dan biarkan selama 15 minit sehingga lobak menjadi lembut. Kacau rata-rata, tuangkan ke dalam mangkuk, dihias dan dihidangkan.



Kari Kambing dan Kentang

Hidangan: 4 hingga 6 orang

Masa Menyediakan: 30 minit

Masa Masakan: 1½ hingga 2½ jam menurut bahagian daging yang dipilih



Bahan-bahan

500g	daging kambing beku dipotong dadu, dinyahbekukan dalam peti sejuk selama 8 jam
600g	kentang
300g	bawang besar, dikupas kulitnya
10 biji	bawang putih, dikupas kulitnya
30g	halia, dikupas kulitnya
5 sudu makan	serbuk kari kambing
½ sudu teh	garam
3 cm	kulit kayu manis
5 biji	bunga cengkih
2 biji	buah pelaga
2 cawan	air
4 sudu makan	minyak sayur

Caranya

1. Cuci daging kambing dan diketepikan seketika. Kupas kulit kentang dan potongnya memanjang.
2. Hiris bawang besar dan separuh bahagian bawang putih. Tumbuk baki bawang putih bersama halia. Perap daging dengan bahan yang ditumbuk tadi dan masukkan setengah serbuk kari dan garam. Biarkan diperap selama 2 hingga 3 jam.
3. Gaul baki serbuk kari dengan 4 sudu makan air.
4. Cuci kayu manis, cengkih dan buah pelaga. Panaskan kuali dan masukkan minyak. Apabila sudah panas, masukkan bawang besar dan bawang putih yang sudah dipotong-potong, kayu manis, cengkih dan buah pelaga dan dikosek selama 4 hingga 5 minit sehingga naik baunya dan bawang menjadi keemas-emasan.
5. Masukkan adunan kari, kosek selama 2 minit, kemudian masukkan perapan daging dan kacau selama 4 hingga 5 minit sehingga daging bertukar warna.
6. Masukkan air dan biarkan ia mendidih pada api rendah selama 1 hingga 2 jam sehingga daging menjadi lembut. Masukkan kentang dan biarkan ia mendidih selama 25 minit sehingga kentangnya masak. Rasa dan tambah garam jika perlu.



Ayam Masak Merah

Hidangan: 4 hingga 5 orang

Masa Menyiapkan: 30 minit

Masa Memasak: 40 minit



Bahan-bahan

500g	"drumstick" dan paha ayam beku, dinyahbekukan dalam petisejuk selama 8 jam
1 ½ cawan	air
10 ulas	bawang merah, dikupas kulit
10 ulas	bawang putih, dikupas kulit
2 cm	hirisan halia, dikupas kulit
3 sudu makan	minyak sayur
2 cm	kulit kayu manis
5 biji	bunga cengkih
200g	tomato segar, dipotong memanjang
400ml	tomato puri
2 sudu makan	tomato sos
½ – 1 cawan	susu cair
½ sudu teh	garam
1 sudu teh	gula

Bahan Rempah

5 ulas	bawang putih, dikupas kulit
5 ulas	bawang merah, dikupas kulit
3 cm hirisan	halia, dikupas
5 biji	badam, dicelur
3 - 3 ½ sudu makan	serbuk kari
4 sudu makan	air

Caranya

1. Untuk bahan rempah, tumbuk atau kisar bawang putih, bawang merah, halia dan badam sehingga halus. Campurkan serbuk kari dengan air dan masukkan ke dalam campuran.
2. Basuh daging ayam dan ditekup kering dan diletakkan dalam periuk dan tuang air ke atasnya. Hiris bawang merah, bawang putih dan halia dan masukkan kecampuran ayam dan biarkan ianya mendidih. Kecilkan api dan biarkannya mereneh selama 10 minit sehingga daging ayam hampir masak.
3. Sementara itu, panaskan minyak dalam kuali dan apabila sudah panas, campurkan kulit kayu manis dan bunga cengkih dan dikosek goreng selama 1 minit sebelum dimasukkan bahan rempah dan kacau pada api sederhana selama 3 hingga 4 minit sehingga rempahnya masak.
4. Kosek goreng potongan tomato selama 1 minit, masukkan tomato sos kedalam periuk campuran ayam dan masukkan tomato puri.
5. Biarkan ia mendidih selama 10 minit pada api tinggi sederhana sehinggalah daging ayam lembut dan tomato menjadi lumat. Campurkan susu, garam dan gula dan biarkan mereneh sehingga bahan-bahannya mendidih selama beberapa minit lagi dan menjadi pekat.





Daging Masak Kicap

Hidangan: 4 hingga 6 orang

Masa Menyediakan: 20 minit

Masa Memasak: 1 hingga 4 jam menurut pilihan bahagian dagingnya



Caranya

- Potong daging lembu kecil-kecil, dibasuh dan ditos. Potong lobak merah memanjang.
- Siapkan bahan untuk memerap daging: Ramas asam jawa dengan air, ditapis jusnya dan dicampurkan dengan daging lembu, serbuk kari, serbuk lada putih dan tomato puri dan biarkan selama 30 minit. Hiris bawang besar dan bawang putih dan tumbuk halia sehingga halus. Basuh kulit kayu manis, bunga lawang dan buah pelaga.
- Panaskan api dalam kuali atau periuk dan masukkan kulit kayu manis, bunga lawang dan buah pelaga, dan kosek selama 2 minit sehingga naik baunya. Campurkan bawang besar, bawang putih dan halia dan digaul rata selama 6 hingga 8 minit sehingga bawang besar terkulai dan warnanya menjadi keperang-perangan.
- Campurkan daging yang sudah diperap, kicap manis dan $\frac{1}{2}$ cawan air serta cuka dan garam. Masak dengan api tinggi, turunkan api dan biarkan mereneh selama 1 jam atau apabila daging sudah lembut. Daging batang pinang mengambil 1 jam, sementara daging bahagian kaki memakan masa 3 hingga 4 jam untuk menjadi lembut. Tambahkan lebih air jika perlu. 20 minit sebelum masakan masak, masukkan lobak merah, biarkan mereneh sehingga masak dan sosnya menjadi pekat lalu dihidangkan.

Bahan-bahan

500g	daging lembu beku (daging batang pinang atau kaki), dinyahbekukan dipeti sejuk semalaman
2 batang	lobak merah, dikupas kulit (bahan pilihan)
300g	bawang besar, dikupas
10 ulas	bawang putih, dikupas
50g	halia, dikupas
3cm	kulit kayu manis
1 biji	bunga lawang
2 biji	buah pelaga
3 sudu makan	minyak jagung
$\frac{1}{2}$ cawan	kipas manis
2 cawan	air
1 sudu makan	cuka biasa
$\frac{1}{2}$ sudu teh	garam halus

Bahan untuk memerap daging:

1 sudu makan	asam jawa, dicampur dengan 2 sudu makan air
2 sudu makan	serbuk kari
$\frac{1}{8}$ sudu teh	serbuk lada putih
1 sudu makan	tomato puri

Daging Kambing Goreng

Hidangan: 4 hingga 6 orang

Masa Menyediakan: 30 minit

Masa Memasak: 1 hingga 2 jam mengikut pilihan bahagian daging

Bahan-bahan

500g	daging kambing beku atau lamb chop, dinyahbekukan dalam peti sejuk selama 8 jam
1 sudu makan	ketumbar biji atau serbuk ketumbar
1 sudu makan	jintan putih atau serbuk jintan putih
30g	halia, dikupas
6 biji	bawang putih, dikupas
500 ml	santan pekat
2 cawan	air
1 sudu makan	asam jawa digaul dengan 3 sudu makan air untuk diambil jusnya
½ sudu teh	garam
½ sudu teh	gula
2 sudu makan	minyak sayur



Caranya

1. Basuh potongan daging kambing dan ditos. Tumbuk ketumbar, jintan, halia dan bawang putih sehingga halus dan letakkan ke dalam periuk bersama santan dan air. Biarkan ia mendidih.
2. Sementara itu, perah asam jawa dan buang hampasnya. Kemudian campurkannya dengan campuran daging kambing, garam dan gula. Biarkan ia mendidih dan kecilkan api dan biarkan mereneh kira-kira 1½ jam sehinggalah daging menjadi lembut.
3. Keluarkan daging kambing dan toskan. Panaskan minyak dan apabila sudah panas, gorenglah daging selama 3 minit pada setiap bahagian sehinggalah ia menjadi keperang-perangan. Hidangkanlah dengan sos pekat.



Ayam dengan Bawang Putih dan Cendawan

Hidangan: 4 orang

Masa Menyediakan: 15 minit

Masa Memasak: 15 minit

Bahan Perasa

1½ sudu makan sos tiram
1½ sudu teh kicap pekat
1 sudu teh minyak bijan

Bahan-bahan

500g ketulan daging ayam beku, dinyahbekukan dan dipotong kecil-kecil
2 sudu makan minyak sayur
15 ulas bawang putih, dikupas dan diketuk
10 hirisan halia
½ - ¾ cawan air atau stok ayam
5 biji cendawan butang segar, dibuang tangkainya
1 biji cendawan Portobello yang besar, dibuang tangkai dan dihiris tebal
5 biji cendawan shitake segar, dibuang tangkainya
1 paket cendawan ekoni, dipotong-potong

Caranya

1. Cuci daging ayam dan toskan
2. Panaskan minyak dalam kualiti dengan api besar, masukkan bawang putih dan halia lalu digoreng selama 3 minit sehingga warnanya kuning keemasan.
3. Masukkan daging ayam dan digoreng dengan api besar selama 4 hingga 5 minit sehingga warnanya keemas-emasan, kemudian masukkan bahan perasa dan air, dan dimasak selama 5 hingga 6 minit sehingga kuahnya menjadi pekat.
4. Bubuhkan cendawan di atas dan gaul perlahan-lahan sebelum ditutup kualitinya. Biarkan selama 2 hingga 3 minit hingga cendawan masak, lalu dihidangkan.



Daging Lembu Goreng dengan Sos Tiram dan Kapsikum

Hidangan: 4 orang
Masa Menyediakan: 20 minit
Masa Memasak: 4 minit



Bahan-bahan

3300g	daging lembu beku, dinyahbekukan dalam peti sejuk selama 8 jam
2 biji	bawang putih, dihiris halus
1 biji	kapsikum merah, dibuang biji dan dihiris memanjang
1 biji	kapsikum kuning, dibuang biji dan dihiris memanjang
1 biji	kapsikum hijau, dibuang biji dan dihiris memanjang
3 sudu makan	minyak sayur

Bahan Perapan Daging

1 sudu makan	sos tiram
½ sudu teh	garam
2 sudu teh	tepung jagung
½ sudu teh	minyak bijan

Sos

1 sudu teh	kicap cair
½ sudu teh	gula
2 sudu makan	air

Caranya

1. Potong daging lembu memanjang sebesar jari.
Daging lembu lebih mudah dipotong ketika ia masih beku. Campurkan semua bahan perapan kecuali minyak bijan. Gaulkan bahan perapan dengan daging lembu, kemudian masukkan minyak bijan dan gaul. Minyak bijan harus dimasukkan terakhir supaya ia tidak menghalang bahan perapan dari menyerasi ke dalam daging. Biarkan seketika untuk beberapa minit.
2. Campurkan bahan sos dan biarkan seketika.
3. Panaskan kualiti dan masukkan 2 sudu makan minyak dan apabila sudah panas, masukkan bawang putih dan kosek seketika sebelum masukkan 3 jenis kapsikum. Kosek selama 1 minit.
4. Ketepikan kesemua kapsikum dalam kualiti, campurkan baki minyak dan apabila sudah panas, masukkan daging dan dikosek cepat-cepat selama 1 minit. Campurkan bahan sos, gaul rata-rata dan apabila sosnya mendidih, gaulkannya bersama sayur-sayuran selama beberapa saat. Matikan api dan dihidangkan dengan segera.





5 Maxwell Road,
#03-00, Tower Block,
MND Complex,
Singapore 069110
Tel: 6325 7625
Fax: 6220 6068

www.ava.gov.sg