

**MAKANLAH
DENGAN BAIK
PADA HARGA
RENDAH**



**PILIH
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.

Dah Rasa Baru Percaya

Ikuti resipi mudah kami untuk menyediakan lauk yang enak dengan menggunakan daging beku.

AYAM DENGAN BAWANG PUTIH & CENDAWAN

Hidangan: 4 orang Masa Menyediakan: 15 minit
Masa Memasak: 15 minit

Bahan Perasa

1 ½ sudu makan sos tiram
1 ½ sudu teh kicap pekat
1 sudu teh minyak bijan

Bahan-Bahan

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

Caranya

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



RENDANG DAGING LEMBU

Hidangan: 4 – 6 orang Masa Menyediakan: 25 minit
Masa Memasak: 2 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 biji lada merah, dihiris-hiris kasar
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 didalam ruang penyejuk peti ais selama 5 hingga 6 jam. Potong daging setebal 1 cm.
2. Sediakan adunan rempah: Tumbuk buah keras separuh halus, lalu masukkan lada merah dan lada kering dan tumbuk selama 3 hingga 4 minit. Masukkan belacan dan bawang kecil, lalu ditumbuk rata sehingga halus.
3. Anda juga boleh kisar semua bahan-bahan tadi di dalam pengisar sehingga halus.
4. Campurkan semua bahan-bahan didalam periuk dan biarkan hingga mendidih. Biarkan ia mendidih selama 1½ hingga 2 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 kuili tanpa minyak sehingga naik baunya. Kisar dalam pengisar kopi dan ditapis. Gunakan serbuk halus dan buang hampasnya.

Membeli

- Belilah daging beku yang berkeadaan keras beku.
- Pastikan bungkusannya tidak koyak, kemek atau terdapat lelehan cecair dan tidak terdapat ketulan airbatu berlebihan.
- Ambil daging beku yang hendak anda beli sejeurus sebelum anda membuat bayaran di kaunter.
- Letakkan daging beku di dalam beg penebat dan pulang ke rumah dengan segera.

Menyimpan

- Simpan daging beku didalam freezer pada suhu -18°C .
- Bagi menyimpan produk daging beku dalam bungkus besar, nyahbekukan daging (pada suhu -10°C) untuk dipisahkan menjadi bungkus kecil, lalu dibekukan.
- Pastikan terdapat ruang yang cukup di antara barang-barang didalam freezer atau petisejuk agar udara dingin bebas beredar antara barang-barang yang disimpan.
- Jangan sering membuka pintu petisejuk atau freezer jika tidak perlu untuk mengurangkan perbezaan suhu.
- Jangan simpan bekalan daging berlebihan. Ikuti peraturan yang masuk dahulu, dikeluarkan dahulu – yakni gunakan stok lama dahulu.

Menyahbekukan

- Seberapa boleh, nyahbekukan daging tanpa membuka bungkusannya bagi mengelakkan pencemaran, kekeringan dan penyerapan rasa asing.
- Nyahbekukan bahagian yang diperlukan sahaja.
- Letakkan daging beku di dalam petisejuk atau gunakan ketuhar mikro untuk menyahbekukan daging dengan selamat.
- Secara umum, jangkamasa yang diperlukan untuk menyahbekukan daging beku seberat 500g seperti berikut:

Petisejuk: semalaman

Ketuhar mikro: 3 – 5 minit

(Perhatian: jangkamasa menyahbekukan berbeza mengikut saiz, tebal dan bentuk daging.)

- Jangan bekukan semula daging yang sudah dinyahbekukan kerana ini boleh merosakkan mutunya. Kecuaian pengendalian dan pembekuan semula daging boleh menyebabkan pembiakan bakteria ketahap yang boleh mengakibatkan keracunan makanan.
- Daripada bekukan semula bahagian yang tidak diperlukan, simpan ia di ruang dingin dalam petisejuk sehingga dua hari. Sebagai pilihan alternatif, bahagian lebih boleh dimasak dahulu dan disimpan di ruang dingin atau dibekukan sehingga dijadikan lauk kemudian.
- Jangan lupa untuk asingkan daging mentah daripada makanan yang sudah dimasak atau yang sudah siap untuk dimakan bagi mengelakkan tersilang-cemar.

Kesegaran Yang Berpanjangan

Jenis Daging	Jangkamasa Penyimpanan di Freezer (-18°C)
Lembu	12 Bulan
Kambing	12 Bulan
Ayam	12 Bulan



Siapa Kata?

Kekeliruan Lazim Mengenai Daging Beku

Kekeliruan: Proses pembekuan mengugat mutu daging. Makanya, daging beku tidak sesegar atau seenak daging segar.

Kebenaran: Pembekuan adalah kaedah terbaik bagi melanjutkan hayat simpanan daging. Ia mengekalkan kesegaran, rasa, nilai khasiat dan mutu daging. Kesegaran daging beku boleh dikekalkan sehingga 6 bulan jika disimpan dalam keadaan yang betul, sementara daging yang disimpan tanpa disejukkan boleh rosak dan membusuk dalam sehari.

Kekeliruan: Warna daging beku (seperti daging lembu dan kambing) selalunya lebih gelap kerana dagingnya tidak segar atau bermutu rendah.

Kebenaran: Warna daging, beku atau tidak, disebabkan dengan kehadiran oksigen atau tidak. Daging beku dalam bungkusan rapi yang divakum adalah lebih gelap kerana ketiadaan oksigen. Pembungkusan vakum mengelakkan daging dari menjadi tengik dan melanjutkan hayat simpanan daging jika disimpan dalam keadaan sejuk. Apabila daging beku terdedah kepada oksigen yang terdapat di udara, ia akan berubah kepada warna asalnya.

Kekeliruan: Daging beku adalah saki-baki daging segar yang dibekukan atau dihasilkan dari daging yang bermutu rendah.

Kebenaran: Daging beku didapatkan dari haiwan-haiwan ternakan sejurus selepas disembelih. Kesemua gred-gred daging yang berbeza terdapat dalam bentuk daging segar atau dibekukan.



Apa Mereka Kata Mengenai Daging Beku

“Saya dapat meraih penjimatan dengan menggunakan daging beku untuk menyediakan makanan yang lazat.”

Paulina Yusuf, 30
Jurong West

“Dengan daging beku, saya boleh masak bila-bila masa.”

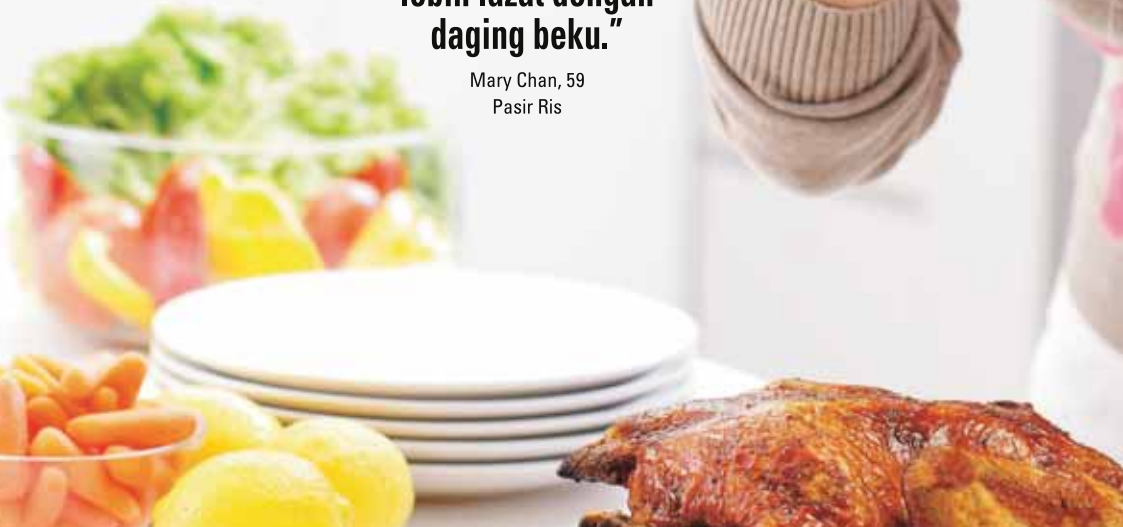
Krystal Lim, 26
Admiralty

“Pembelajaan dapur lebih mudah dikawal dengan menggunakan daging beku.”

Florence Ho, 39
River Valley

“Masakan saya rasa lebih lazat dengan daging beku.”

Mary Chan, 59
Pasir Ris





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

www.ava.gov.sg