



CITA RASA TELAGA TERATAI

Buku 2

Ebook Masakan Vegetarian

Cita Rasa Telaga Teratai

Buku 2

Disadur Dari :

Buku Resep Masakan Vegetarian

Judul :

蓮海真味

Dipersembahkan Dengan Setulusnya Oleh :

Sukacita Melafal Amitufo

www.smamitufo.blogspot.com

Disebarluaskan secara gratis, dilarang memperjualbelikan

DAFTAR ISI

Hal

Rebung Pedang Dengan Saus Barbeque.....	9
Rebus Rebung Musim Dingin.....	11
Rebus Rebung Panjang.....	14
Rebus Lobak dan Wortel.....	16
Jamur Kancing dan Sawi Pahit.....	19
Sayur Salju dan Labu Kuning.....	22
Tumis Jamur Kancing.....	25
Rebus Pare dan Tahu.....	28
Tumis Kue Bakul.....	31

Sayur Claypot.....	34
Tusuk Sate Panggang.....	37
Akar Lotus Jade Putih.....	40
Angsio Wortel.....	42
Jamur Abalone Paprika.....	44
Pare Saus Kacang Kedelai Hitam.....	46
Jamur Shiitake dan Jamur Kering.....	49
Tahu Beku dan Orange Daylily.....	52
Bilah Jade Putih Wangi.....	54
Irisan Paprika Hijau dan Kentang.....	56
Butiran Jagung Barbecue.....	59
Doubao Paprika.....	62
Angsio Sawi Pahit.....	65
Braise Tahu Goreng.....	67

Aroma Wangi Negeri Teratai.....	69
Sushi Rumput Laut.....	71
Sushi Nasi dan Sereal.....	75
Nasi Goreng Oriental.....	78
Nasi Saus Jamur Shiitake.....	81
Nasi Emerald Kacang Pinus.....	84
Nasi Taro Kukus Wangi.....	87
Kuntum Teratai.....	89
Suikiaw Vegetarian.....	91
Suikiaw Goreng Air.....	95
Pancake Biji Wijen.....	99
Mantou Kampung.....	103
Flower Roll Kukus.....	107
Mie Pangsit.....	112

Mie Siram Saus.....	117
Mie Saus Wijen.....	122
Mie Emerald.....	125
Bakpao Vegetarian.....	128
Telaga Jernih (Sup).....	132
Sup Asam Pedas.....	134
Sup Pare.....	137
Sup Xi Yang Cai.....	140
Sup Emelard.....	142
Sup Rumput Laut.....	145
Sup Labu Kuning Kental.....	147
Masakan Ala Kanto Jepang.....	150

Cita Rasa Sedap.....	152
Edamame Rebus.....	154
Kue Lobak Hongkong.....	156
Onde-onde Dengan Isian.....	160
Onde-onde Mutiara.....	165
Kue Tausa Kacang Merah.....	168
Roti Irisan Lobak.....	171
Suikiaw Asin.....	175
Lotus Bermekar.....	178
Biskuit Gandum Sehat.....	180
Almond Krispi.....	182
Sup Kurma Merah dan Jamur Kuping Perak.....	184
Daftar Pustaka.....	186



Rebung Pedang Dengan Saus Barbeque

Bahan :

Rebung Pedang.....2 bungkus (kira-kira 15 batang)

Jahe dicincang halus.....secukupnya

Bumbu :

Vegetarian Barbecue Sauce.....2 sdm

Kecap.....1 sdt

Cara Membuat :

1. Rebung dicuci bersih, potong bentuk stick; rebus air di dalam panci, setelah air mendidih, masukkan rebung dan rendam selama 2 menit, setelah itu angkat dan tiris.

2. Panaskan minyak di wajan tumis, terlebih dulu masukkan jahe yang sudah dihaluskan dan tumis sampai wangi, masukkan Vegetarian Barbecue Sauce, kecap dan aduk rata, setelah itu masukkan potongan rebung dan sedikit air, rebus sampai supnya sampai mengering, angkat dan hidangkan.



Rebus Rebung Musim Dingin

Bahan :

Dong Sun (Rebung Musim Dingin).....5~6 batang

Jamur Musim Dingin.....8~10 butir

Air.....2 mangkok

Bumbu :

Pasta Kedelai.....2 sdt

Garam.....1/2 sdt

Tepung Maizena.....1 sdm

Minyak Wijen.....secukupnya

Cara Membuat :

1. Rendam “Jamur Musim Dingin” di dalam air sampai empuk, angkat dan tiris, buang tangkainya; rebung dikupas kulitnya dan dipotong jadi potongan kecil (lihat gambar).

2. Panaskan minyak di wajan tumis, masukkan “Jamur Musim Dingin” dan tumis sampai wangi, masukkan potongan rebung, air, garam dan pasta kedelai, lalu aduk rata, kecilkan api dan rebus selama 20 menit, setelah supnya mulai mengering, masukkan adonan tepung Maizena (tepung Maizena yang ditambahkan sedikit air), aduk rata sampai supnya mengental, lalu siram dengan beberapa tetes minyak wijen, angkat dan hidangkan.



Rebus Rebung Panjang

Bahan :

Rebung Panjang.....4~5 batang

Air.....secukupnya

Bumbu :

Kecap.....1 sdt

Gula.....1 sdt

Cara Membuat :

1. “Rebung Panjang” dicuci bersih, dipotong bentuk stick; isi panci dengan air, setelah mendidih, masukkan potongan rebung dan rendam sampai masak, angkat dan tiris, lalu rendam lagi di air dingin, setelah dingin angkat dan tiris.

2. Panaskan minyak di atas wajan tumis, masukkan potongan rebung dan kecap, tumis sampai wangi, lalu tambahkan air secukupnya, rebus dengan api kecil selama 5 menit, lalu tambahkan gula, tumis dan balik-balik sebentar, setelah melihat supnya mulai mengering, angkat dan hidangkan.



Rebus Lobak dan Wortel

Bahan :

Lobak.....1 batang

Wortel.....1 batang

Jamur Shiitake....5 butir

Tahu.....1 potong besar

Air.....2 mangkok

Bumbu :

Bunga Lawang.....3 butir

Pasta Kedelai.....2 sdm

Garam.....1/2 sdt

Tepung Maizena.....1 sdm

Cara Membuat :

1. Wortel dan Lobak dicuci bersih dan dikupas, lalu dipotong dadu; Jamur Shiitake direndam air hingga empuk, angkat dan tiris, potong dan buang tangkainya, potong bentuk dadu.
2. Tahu dipotong dadu, masukkan ke wajan penggorengan dan goreng sampai berwarna kuning keemasan, angkat dan tiris.
3. Panaskan minyak di wajan tumis, masukkan garam, bunga lawang, potongan dadu jamur Shiitake, sekaligus ditumis sampai wangi, tambahkan 2 mangkok air lalu masukkan potongan wortel dan lobak, kecilkan api dan rebus sampai potongan lobak masak 80 persen, masukkan potongan tahu goreng dan pasta kedelai, lanjutkan merebus lagi sampai supnya tersisa sedikit, lalu tuangkan adonan Tepung Maizena (Tepung Maizena yang diaduk dengan sedikit air), aduk hingga supnya mengental, matikan api, angkat dan hidangkan.



Jamur Kancing dan Sawi Pahit

Bahan :

Sawi Pahit.....2 ikat

Jamur Kancing.....5 butir

Irisan Jahe.....secukupnya

Bumbu :

Garam.....1 sdt

Gula.....1/4 sdt

Air Tepung Maizena.....secukupnya

Cara Membuat :

1. Sawi pahit dicuci bersih dan dipotong dengan panjang 5 cm, tuangkan air ke dalam panci, setelah air mendidih tambahkan sedikit garam, lalu rendam sawi pahit selama 2 menit, angkat dan tiris, akan digunakan nanti. (Tujuan dari menambah garam adalah agar sawi pahit yang telah direndam, tetap garing dan hijau seperti sedia kala). Jamur kancing dibuang tangkainya lalu dipotong jadi irisan bulat (lihat gambar).

2. Panaskan minyak di wajan tumis, masukkan irisan jahe dan sawi pahit lalu ditumis, tambahkan semua bumbu dan irisan jamur kancing, setelah rasa asinnya sudah sesuai, angkat dan hidangkan.



Sayur Salju dan Labu Kuning

Bahan :

Labu Tiongkok atau Labu Jepang (Labu Kuning).....1 buah kecil

Sayur Salju.....1 ikat

Air.....2 mangkok

Bumbu :

Jahe dicincang halus.....sedikit

Pasta Kedelai..... 2 sdm

Gula batu.....sedikit

Garam.....1 sdt

Cara Membuat :

1. Labu kuning dikupas kulit dan buang bijinya lalu potong jadi potongan kecil; Sayur Salju dipotong dadu.
2. Panaskan minyak di wajan tumis, masukkan jahe yang telah dihaluskan, labu kuning dan tumis sampai wangi, lalu tambahkan pasta kedelai, gula batu, tumis dan aduk sebentar, setelah itu tuangkan 2 mangkok air, tutup dan rebus dengan api kecil selama 5 menit, setelah labu kuning jadi empuk, lalu masukkan potongan dadu Sayur Salju, aduk rata, angkat dan hidangkan.

Catatan :

Cara Membuat Sayur Salju :

Sawi Pahit dibuang daun yang tua, taruh perbuahnya di atas piring, taburkan garam dan remas dengan tangan agar airnya keluar, setelah airnya keluar, inilah yang dinamakan Sayur Salju; coba cicipi, jika terlalu asin, maka boleh diulang mencucinya dengan air; apabila rasa asinnya sudah sesuai selera, maka boleh langsung digunakan untuk bahan masakan.



Tumis Jamur Kancing

Bahan :

Jamur Kancing.....10~12 butir

Paprika hijau.....3 buah

Paprika merah..... 3 buah

Jahe dicincang halus.....secukupnya

Bumbu :

Kecap..... sedikit

Garam.....2 sdt

Air Tepung Maizena.....secukupnya

Cara Membuat :

1. Jamur kancing dicuci bersih, dipotong bentuk huruf T (lihat gambar); aduklah dengan garam dan asinkan selama 10 menit, angkat dan tiris.
2. Paprika Hijau dan Paprika Merah dicuci dan dibuang bijinya, lalu dipotong jadi potongan kecil.
3. Panaskan minyak di wajan tumis, masukkan jahe yang telah dihaluskan, jamur kancing dan tumis cepat dengan api besar, lalu masukkan paprika hijau dan paprika merah, tambahkan pasta kedelai dan aduk rata.
4. Setelah terasa asin, tuangkan sedikit air Tepung Maizena, tumis lagi sebentar, angkat dan hidangkan.



Rebus Pare dan Tahu

Bahan :

Pare..... 2 batang

Tahu.....1 kotak (sekitar 8 potong)

Jamur Shiitake..... 4 butir

Bunga Lawang..... 2 butir

Bumbu :

Pasta Kedelai..... 2 sdm

Garam.....1 sdt

Gula Batu.....sedikit

Cara Membuat :

1. Pare dicuci bersih, tiris airnya lalu potong dan buang kedua ujungnya, belah dua dan buang bijinya, kemudian dipotong jadi potongan kecil, akan digunakan nanti.
2. Tahu juga dipotong jadi potongan kecil yang ukurannya sama dengan pare; jamur shiitake direndam dengan air hingga empuk, potong dan buang tangkainya.
3. Panaskan minyak di wajan dengan api sedang, pare, tahu, jamur shiitake, bunga lawang dimasukkan sekalian ke dalam wajan, tambahkan pasta kedelai, garam dan sedikit gula batu, lalu aduk dan tumis, tambahkan sedikit air. (karena tahu bisa mengeluarkan air)
4. Setelah dimasak dengan api besar sampai mendidih, kecilkan api dan rebus selama 30 menit, angkat dan hidangkan.



Tumis Kue Bakul

Bahan :

Kue Bakul.....1 kotak (lihat gambar lampiran)

Kol..... 1/2 buah

Wortel.....1 batang

Jamur Shiitake.....5 butir

Seledri.....2 ikat

Bumbu :

Kecap.....1 sdm

Merica..... sedikit

Garam..... 2 sdt

Gula.....1 sdt

Cara Membuat :

1. Kue bakul dicuci bersih lalu dipotong bentuk irisan diagonal, jamur shiitake direndam air hingga empuk lalu buang tangkainya.
2. Kol, wortel, jamur shiitake, seledri dicuci bersih dan diiris halus.
3. Panaskan minyak di wajan tumis, masukkan irisan jamur shiitake dan tumis sampai wangi, lalu masukkan irisan wortel, irisan kol, merica, garam, gula, aduk dan ditumis sekalian, tumis sampai sayuran jadi empuk, tuangkan kecap, irisan kue bakul dan irisan seledri, lalu tuangkan sedikit air, rebus selama 1~2 menit, sampai irisan kue bakul jadi agak transparan, angkat dan hidangkan.



Sayur Claypot

Bahan :

Sawi putih..... 3~4 lembar

Jamur Shiitake..... 6~7 butir

Jin Zhen (orange day-lily)..... 1 genggam

Wortel..... 1 batang

Taro..... 1/4 buah

Irisan Zha Cai..... sedikit

Jagung..... 1 batang

Lobak..... 1/2 batang

Bumbu :

Garam..... sesuai selera

Cara Membuat :

1. Lembaran sawi putih dicuci bersih, angkat dan tiris, masukkan ke dasar claypot sebagai alas dan bungkus sayur nanti (lihat gambar).
2. Jamur shiitake dan orange day-lily masing-masing direndam air sampai empuk; wortel dan taro dikupas kulitnya lalu dipotong dadu dengan ukuran 2x2 cm, taro digoreng dulu, lalu tuangkan semua bahan ke dalam claypot, tambahkan air sampai penuh, masak dengan api besar sampai mendidih, lalu kecilkan api dan tutup, rebus selama 20 menit, setelah masak tambahkan garam, setelah rasanya sudah sesuai selera, hidangkan.



Tusuk Sate Panggang

Bahan :

Daging Vegetarian 2 jenis (contohnya : bakso, daging kambing vegetarian atau lainnya)

Jamur Kancing

Paprika Merah

Paprika Hijau

Wortel

Lidi sate

Kuas kecil khusus untuk memasak atau membuat kue.....1 batang

Bumbu :

Vegetarian Barbecue Sauce.....2 sdt

Saus Suh Kao Sauce..... 1/2 botol

Minyak wijen.....sedikit

Kecap..... sedikit

Bubuk Lada Hitam.....1 sdt (atau saus lada hitam)

Cara Membuat :

1. Semua bahan dicuci bersih, dipotong jadi potongan kecil, untuk digunakan nanti, wortel boleh terlebih dulu direndam dalam air mendidih supaya empuk.
2. Semua bumbu diaduk jadi satu sehingga jadi saus panggang.
3. Keluarkan lidi sate, tusukkan semua bahan sesuai dengan urutannya.
4. Oleskan secara merata saus panggang tadi di atas setiap tusukkan, masukkan ke dalam oven dengan panas 220°C selama 10~15 menit sampai matang lalu hidangkan.



Akar Lotus Jade Putih

Bahan :

Lian Ou (akar lotus).....1 batang pendek (lihat gambar lampiran)

Bumbu :

Garam.....sedikit

Gula.....2 sdm

Cuka putih.....2 sdm

Cara Membuat :

1. Akar lotus dicuci bersih, kupas kulitnya dan potong jadi irisan tipis, lalu setiap irisan belah empat.
2. Panaskan minyak di wajan tumis, masukkan irisan Akar Lotus dan semua bumbu, aduk dan tumis sampai rasanya meresap lalu hidangkan.



Angsio Wortel

Bahan :

Wortel.....4~5 batang

Ham Vegetarian.....1 potong kecil

Bumbu :

Garam.....sesuai selera

Air.....1 mangkok

Cara Membuat :

1. Wortel dicuci bersih dan dikupas kulitnya, dipotong bentuk stick; ham vegetarian juga dipotong bentuk stick ukurannya sama dengan stick wortel.

2. Panaskan minyak di wajan tumis, masukkan stick ham vegetarian dan tumis sampai wangi, angkat dan tiris, lalu masukkan stick wortel, air dan sedikit garam, kecilkan api, masak sampai stick wortel jadi empuk, lalu masukkan stick ham vegetarian tadi dan aduk rata, sampai supnya mulai mengering, angkat dan hidangkan.



Jamur Abalone Paprika

Bahan :

Jamur Abalone..... 16 butir

Paprika Merah.....3 buah

Paprika Hijau..... 3 buah

Jus Jahe..... secukupnya

Bumbu :

Garam..... 2 sdt

Cara Membuat :

1. Jamur abalone dicuci bersih dan tiris airnya, lalu dipotong jadi irisan besar (lihat gambar); paprika hijau dan paprika merah dibelah dan dibuang bijinya, lalu diiris halus.

2. Panaskan minyak di wajan tumis, masukkan jamur abalone dan jus jahe, tumis cepat dengan api besar, tambahkan garam dan irisan paprika hijau dan merah, tumis lagi sebentar, angkat dan hidangkan.



Pare Saus Kacang Kedelai Hitam

Bahan :

Pare..... 2 batang

Jahe dicincang halus..... sedikit

Saus Kacang Kedelai Hitam....sedikit

Bumbu :

Kecap asin.....2 sdt

Gula..... sedikit

Air..... 1/2 mangkok

Cara membuat :

1. Cuci pare, buang biji dan selaput putihnya, lalu dipotong jadi potongan kecil (lihat gambar).
2. Didihkan minyak di wajan penggorengan, masukkan jahe yang sudah dihaluskan dan saus kacang kedelai hitam, tumis sampai wangi.
3. Masukkan potongan kecil pare dan kecap asin, ditumis, lalu tambahkan gula, setengah mangkok air, aduk rata dan rebus.
4. Setelah direbus selama 3~4 menit kemudian, angkat dan hidangkan.

Catatan :

Apabila pare terlebih dulu sudah ditumis dengan minyak, maka boleh menggunakan metode tumis cepat, jadi tidak perlu direbus lagi.



Jamur Shiitake dan Jamur Kering

Bahan :

Jamur Shiitake.....7 butir

Jamur Kering.....3 genggam

Irisan Jahe.....sedikit

Bumbu :

Pasta Kedelai.....3 sdt

Cuka hitam China (Chinking Vinegar).....1/2 sdt

Air.....2 mangkok

Cara Membuat :

1. Jamur Shiitake direndam hingga empuk, buang tangkainya dan belah dua, akan digunakan nanti.
2. Jamur kering direndam hingga empuk dan cuci bersih
3. Panaskan minyak di wajan tumis, masukkan irisan jahe, jamur shiitake dan tumis sampai wangi.
4. Masukkan jamur kering dan aduk rata, tuangkan pasta kedelai, tambahkan air dan rebus.
5. Rebus sampai jamur kering jadi empuk, tambahkan cuka hitam china, aduk rata dan hidangkan.



Tahu Beku dan Orange Daylily

Bahan :

Tahu Beku.....2 batang

Jin Zhen (orange day-lily).....1 genggam

Bumbu :

Merica dan garam.....sesuai selera

Air..... secukupnya

Cara Membuat :

1. Tahu beku dipotong batang dengan panjang 2cm dan lebar 1 cm.
2. Day-lily direndam dengan air sampai empuk lalu buang tangkainya.
3. Panaskan minyak di wajan tumis, terlebih dulu masukkan batangan tahu beku dan tumis sampai wangi, lalu tuangkan sedikit air, masukkan day-lily dan merica serta garam, aduk rata, tumis sampai rasanya meresap, angkat dan hidangkan.



Bilah Jade Putih Wangi

Bahan :

Tahu.....1 kotak

Daun Sup..... 1 ikat

Bumbu :

Pasta Kedelai..... 3 sdt

Cara Membuat :

1. Tahu dipotong dadu dengan ukuran 1 cm.
2. Daun sup dicuci bersih, potong jadi beberapa bagian, akan digunakan nanti.
3. Panaskan sedikit minyak di pan, masukkan tahu satu persatu, goreng sampai kedua sisinya berwarna kuning keemasan.
4. Siramkan pasta kedelai, tebarkan daun sup, hidangkan.



Irisan Paprika Hijau dan Kentang

Bahan :

Kentang.....3 butir

Paprika Hijau..... 2 buah

Bumbu :

Garam.....1 sdt

Merica.....sesuai selera

Cara Membuat :

1. Kentang dikupas kulitnya lalu diiris halus, rendam dulu di air, sehingga tepungnya dapat mengendap, saat ditumis barulah tidak mudah lengket di wajan.

2. Paprika hijau dicuci bersih, belah dua, buang bijinya, iris halus.
3. Panaskan minyak di wajan tumis, masukkan kentang dan bumbu, tumis cepat dan aduk sebentar.
4. Masukkan irisan paprika hijau, aduk rata dan matikan api, angkat dan hidangkan.



Butiran Jagung Barbecue

Bahan :

Butiran jagung kalengan.....2 kaleng

Wortel..... 1 batang

Ham vegetarian.....1 potong kecil

Bumbu :

Kecap.....sesuai selera

Vegetarian Barbecue Sauce.....1/2 sdt

Cara Membuat :

1. Buka kaleng butiran jagung lalu tiris airnya, yang dibutuhkan hanya butiran jagungnya saja.

2. Wortel dikupas kulitnya, potong dadu kecil; ham vegetarian juga serupa dipotong dadu kecil.

3. Panci diisi air, setelah mendidih masukkan potongan dadu wortel dan rendam sampai empuk, angkat dan tiris.

4. Panaskan minyak di wajan tumis, masukkan potongan dadu ham vegetarian dan tumis sampai wangi, tuangkan semua bumbu, lalu masukkan potongan dadu wortel, butiran jagung, tumis cepat dan aduk sebentar, angkat dan hidangkan.



Doubao Paprika

Bahan :

Doubao..... 5 potong

Paprika Hijau..... 1 buah

Paprika Merah.....1 buah

Bumbu :

Tepung Maizena..... 1 mangkok

Jahe dicincang halus.....sedikit

Gula.....sedikit

Pasta Kedelai.....2 sdm

Cara Membuat :

1. Paprika hijau dan paprika merah dicuci bersih, buang bijinya, dipotong bilah panjang, akan digunakan nanti.
2. Doubao dibuka lembarannya sehingga bentuknya jadi memanjang, dipotong jadi 8 bagian (Doubao terlalu tebal sehingga bumbu sulit meresap ke dalam, maka itu mengapa dibuka lembarannya)
3. Campurkan pasta kedelai dan gula dengan sedikit air dan aduk rata, lalu rendam Doubao ke dalam adonan ini selama 5 menit sampai rasanya meresap, lalu angkat.
4. Balut Doubao dengan tepung Maizena, masukkan ke dalam wajan penggorengan dan goreng sampai berwarna kuning keemasan, angkat dan tiris; potongan paprika hijau dan paprika merah juga dimasukkan sekalian ke dalam wajan penggorengan dan goreng sebentar saja lalu segera angkat dan tiris.
5. Panaskan minyak di wajan tumis, terlebih dulu tumis jahe yang sudah dihaluskan sampai wangi, lalu tambahkan sedikit air, lalu masukkan Doubao goreng dan sedikit pasta kedelai; lalu tutup dan rebus Doubao sampai empuk lalu tuangkan adonan air tepung Maizena, aduk sampai supnya mengental, masukkan potongan paprika hijau dan paprika merah, tumis dan aduk sebentar, angkat dan hidangkan.



Angsio Sawi Pahit

Bahan :

Sawi Pahit.....5 ikat

Irisan Jahe.....sedikit

Bumbu :

Pasta Kedelai.....2 sendok

Gula Batu..... 4 butir

Air.....2 mangkok

Cara Membuat :

1. Sawi pahit dicuci bersih dan buang daun yang tua, potong jadi beberapa bagian (lihat gambar).
2. Panaskan minyak di wajan tumis, masukkan dulu irisan jahe dan tumis sampai wangi, tuangkan semua bumbu dan aduk rata, masukkan sawi pahit, tumis dan aduk, tutup dan rebus.
3. Rebus sampai sawi pahit jadi empuk, angkat dan hidangkan.



Braise Tahu Goreng

Bahan :

Ginkgo..... 1 bungkus (kemasan kedap udara)

Tahu..... 1 kotak

Jamur Shiitake.....4 butir

Jahe dicincang halus.....secukupnya

Bumbu :

Pasta kedelai.....2 sdt

Garam.....1/2 sdt

Air.....1 mangkok

Cara Membuat :

1. Ginkgo dicuci bersih, didihkan air di panci, masukkan Ginkgo dan rendam sebentar, angkat dan tiris, akan digunakan nanti.
2. Jamur Shiitake dicuci bersih dan direndam sampai empuk, dipotong memanjang.
3. Tahu dipotong dadu kecil, masukkan ke dalam wajan penggorengan dan goreng sampai berwarna kuning keemasan, sehingga menjadi tahu goreng, angkat dan tiris.
4. Panaskan minyak di wajan tumis, masukkan jahe yang sudah dihaluskan dan jamur shiitake, tumis sampai wangi, lalu masukkan tahu goreng tadi, tumis dan aduk sambil tuangkan semua bumbu, masak sampai tahu goreng menyerap saus, lalu masukkan ginkgo dan aduk rata, angkat dan hidangkan.



**Aroma Wangi
Negeri Teratai
(Nasi)**



Sushi Rumput Laut

Bahan :

Bayam

Wortel

Acar Lobak Kuning Jepang

Ham Vegetarian

Abon Vegetarian

Lembaran Rumput Laut

Nasi putih (2 gelas sedang)

Bumbu :

Cuka Sushi (Sushi Vinegar).....100 cc

Gula.....2 sdm

Garam.....sedikit

Cara Membuat :

1. Cuka Sushi, gula, garam, dicampur dan diaduk lalu dimasak hingga mendidih, cicipi sejenak rasanya, harus mirip dengan jus semboi yang ada rasa asam manisnya, inilah yang dimaksud dengan Cuka Sushi.

2. Selagi nasi masih hangat, segera tuangkan saus sushi yang dicampur tadi, aduk rata, tutup dan rebus selama 15 menit; sehingga nasi meresap bumbunya, barulah tutupnya boleh diangkat.

3. Bayam dicuci bersih lalu rendam dalam air mendidih sampai matang, lalu angkat dan tiris, akan digunakan nanti; acar lobak kuning, ham vegetarian dipotong memanjang dengan tebal 1 cm; wortel dikupas kulitnya dan dipotong memanjang dengan tebal 1 cm, serupa dengan bayam, direndam dalam air mendidih hingga matang.

4. Lembaran rumput laut dihamparkan, sisakan tempat kosong 2 cm yang tidak diolesi nasi, selebihnya diolesi selapis nasi sushi, taburkan dulu abon vegetarian di tengahnya, lalu susun semua bahan sesuai dengan urutannya, gulung mulai dari sisi yang sudah diolesi nasi; saat ini harus agak kuat menekan dan menggulung ke atas. Setelah selesai digulung, di tempat yang dikosongkan 2 cm tadi, lekatkan beberapa butir nasi, sehingga gulungan sushi dapat terbungkus dan melekat dengan kuat dan kokoh. Lalu dipotong jadi irisan dan juga boleh dihidangkan bersama wasabi atau kecap.

Catatan :

Boleh menggunakan alas bambu untuk menggulung lembaran sushi rumput laut, dengan demikian akan lebih gampang, juga boleh menuruti ketrampilan tangan perorangan; yang pasti gulungan nasi sushi harus kuat dan kokoh, kalau tidak demikian, waktu hendak dipotong jadi irisan, isinya akan lepas semuanya.

Catatan tambahan :

1 gelas sedang = 2 mangkok nasi putih

(1 中杯思樂冰等於兩碗白飯)



Sushi Nasi dan Sereal

Bahan :

Kulit tahu (kulit sushi)

Nasi putih hangat

Biji wijen hitam

Bumbu :

Cuka Sushi.....100 cc

Gula..... sedikit

Garam..... sedikit

Cara Membuat :

1. Cuka Sushi, gula, garam, dicampur dan diaduk, lalu dimasak sampai mendidih, cicipi dulu rasanya, apakah mirip dengan jus semboi yang ada rasa asam manisnya, inilah yang dimaksud dengan Cuka Sushi.
2. Selagi nasi masih hangat, segera tuangkan saus sushi yang dicampur tadi, aduk rata, tutup kembali dan rebus selama 15 menit; sehingga nasi meresap bumbunya, barulah tutupnya boleh diangkat.
3. Oleskan nasi sushi ke dalam kulit tahu, di atas nasi putih ditaburkan biji wijen hitam, hidangkan.

Catatan :

Boleh juga dihidangkan bersama acar irisan jahe muda, rasanya lumayan. Cara lainnya : dengan menggunakan sisa saus di dalam kemasan kulit tahu (kulit sushi) aduk dengan nasi putih, menjadi nasi sushi yang dioles ke dalam kulit tahu, rasanya juga lumayan.



Nasi Goreng Oriental

Bahan :

Beras ketan bulat.....3 gelas

Potongan daging ayam vegetarian.....secukupnya

Jahe tua dicincang halus.....secukupnya

Potongan dadu Jamur Shiitake..... secukupnya

Bumbu :

Penyedap rasa Jamur Shiitake1 sdt

Merica.....sedikit

Bubuk Lima Rempah..... sedikit

Pasta Kedelai..... 3 sdm

Garam.....1 sdt

Air.....1 mangkok

Cara Membuat :

1. Beras ketan bulat direndam dengan air dingin selama 8 jam, angkat dan tiris, masukkan ke keranjang bambu, kukus dengan api sedang selama 45~50 menit sampai beras ketan benar-benar matang, barulah diangkat keluar.

2. Panaskan minyak di wajan tumis, pakai api sedang untuk menumis jahe yg sudah dihaluskan, potongan dadu jamur shiitake, potongan daging ayam vegetarian, tumis sampai wangi, masukkan semua bumbu, kecilkan api, tumis dan aduk rata, setelah rasa asinnya sudah sesuai selera, barulah masukkan nasi ketan, tumis dan aduk sebentar, angkat dan hidangkan.



Nasi Saus Jamur Shiitake

Bahan :

Dendeng Vegetarian dicincang halus..... secukupnya

Jamur Shiitake.....10 butir

Jahe dicincang halus.....secukupnya

Nasi putih.....1 mangkok

Air

Bumbu :

Pasta Kedelai..... 4 sdm

Penyedap rasa Jamur Shiitake.....1 sdt

Merica.....1 sdt

Bubuk Lima Rempah.....1 sdt

Gula.....2 sdm

Garam.....1/2 sdt

Cara Membuat :

1. Dendeng yang telah dihaluskan direndam dengan air panas sampai empuk, angkat dan tiris; jamur shiitake direndam air sampai empuk, lalu buang tangkainya, potong dadu kecil.

2. Panaskan sedikit minyak di wajan tumis, masukkan potongan dadu Jamur Shiitake, jahe yang sudah dihaluskan dan bubuk lima rempah, ditumis sekaligus sampai wangi, tambahkan pasta kedelai dan dendeng yang telah dihaluskan, aduk dan tumis, tuangkan air hingga menutupi dan melampaui dendeng, juga tambahkan semua bumbu lainnya, sampai air mendidih kecilkan api dan rebus selama 1 jam.

3. Isi piring dengan nasi putih secukupnya, saus Jamur Shiitake yang telah selesai dimasak tadi, aduk rata dan siramkan di atas nasi, sepiring Nasi Saus Jamur Shiitake yang wangi siap dihidangkan.



Nasi Emerald Kacang Pinus

Bahan :

Bayam.....2 ikat

Kacang Pinus.....1/2 mangkok

Nasi putih.....6 mangkok

Bumbu :

Garam.....1 sdm

Cara Membuat :

1. Bayam dicuci bersih, angkat dan tiris, dipotong jadi potongan dengan panjang 2 cm, masukkan ke dalam blender, tambahkan sedikit air dan blender sampai jadi jus bayam, akan digunakan nanti.

2. Panaskan minyak di wajan tumis, gunakan api kecil untuk menumis dan mengaduk nasi putih dan sedikit garam, lalu masukkan jus bayam dan aduk rata, masukkan kacang pinus, tumis dan aduk sebentar, angkat dan hidangkan.

Catatan :

Kacang Pinus boleh terlebih dulu dipanggang di oven atau goreng sebentar, sehingga wangi Kacang Pinus bisa keluar, masukkan ke dalam nasi goreng dan aduk sebentar, hidangkan.



Nasi Taro Kukus Wangi

Bahan :

Taro..... 1 buah

Jamur Shiitake.....7 butir

Ham Vegetarian..... 1 potong kecil

Beras putih.....5 gelas

Jahe dicincang halus.....secukupnya

Bumbu :

Kecap..... 1 sendok

Garam..... 1 sdt

Cara Membuat :

1. Taro dikupas kulitnya, Jamur Shiitake direndam air hingga empuk, ham vegetarian, semua bahan ini dipotong dadu kecil.
2. Panaskan minyak di wajan tumis, masukkan dulu jahe yang sudah dihaluskan, potongan dadu Jamur Shiitake, tumis sampai wangi.
3. Masukkan potongan dadu Taro, potongan dadu ham vegetarian dan semua bumbu, tumis dan aduk, matikan api dan angkat.
4. Beras putih ditambahkan air, tuangkan semua bahan yang sudah ditumis tadi ke dalam rice cooker, sekaligus dimasak.
5. Setelah nasi matang, buka tutup rice cooker, pakai sendok nasi aduk sebentar nasi dan bahannya, Nasi Taro Kukus Wangi siap dihidangkan.



**Kuntum Teratai
(Mie dan Cemilan)**



Suikiaw Vegetarian

Bahan untuk kulit :

Tepung Terigu.....500 gram

Air hangat.....400 gram

Bahan Isian :

Kacang Buncis.....1 genggam besar

Potongan Daging Ayam Vegetariansedikit

Jamur Shiitake.....sedikit

Bumbu :

Garam.....sedikit

Tepung Tapioka..... sedikit

Cara Membuat :

1. Terlebih dulu membuat isian Suikiaw (Suikiaw= pangsit rebus), Jamur Shiitake direndam air sampai empuk, lalu buang tangkainya, potong dadu kecil. Demikian pula dengan kacang buncis, Potongan Daging Ayam Vegetarian, juga dipotong dadu kecil. Semua bahan ini dicampur jadi satu dan diaduk dengan garam, akan digunakan nanti.
2. Tuangkan air hangat secara perlahan ke dalam tepung terigu, remaslah dengan tangan sampai adonan jadi halus dan bentuknya bulat, diamkan adonan selama 10 menit.
3. Kemudian adonan bulat ini dipotong jadi beberapa batangan, setiap batangan tebalnya seperti tongkat penggiling adonan, kemudian batangan ini dipotong-potong jadi potongan kecil, taburkan tepung terigu di atas masing-masing potongan tersebut dan dibentuk jadi bulatan-bulatan, lalu gunakan tongkat penggiling untuk menggiling bulatan tersebut sehingga menjadi kulit pangsit. (Ingat sambil menggiling adonan, kadang kala juga perlu ditaburi sedikit tepung terigu, barulah tidak mudah lengket)
4. Oleskan secukupnya bahan isian di tengah kulit pangsit, lalu lipat jadi dua dan jepit, lalu dengan menggunakan jari jempol dan jari telunjuk kedua tangan, buatlah jepitan atau kerutan di sekeliling pinggirannya, usahakan agar Suikiaw berbentuk segitiga melingkar. (Ingat jangan ada celah atau lubang)

5. Tuangkan air ke dalam panci, setelah air mendidih masukkan Suikiaw, rebus sampai Suikiaw mengapung (diperlukan sekitar 3~5 menit), angkat dan tiris, susun di atas piring, hidangkan.

Catatan :

Air untuk merebus Suikiaw harus dididihkan dengan api besar, barulah Suikiaw dapat matang secara keseluruhan.

Bahan pertimbangan :

Video cara membuat pangsit goreng :

<https://youtu.be/btzT-aKFQs4>



Suikiaw Goreng Air

Bahan Kulit :

Tepung terigu.....500 gram

Air hangat.....400 gram

Bahan Isian :

Sawi putih.....1/2 buah

Potongan daging ayam Vegetarian.....sedikit

Bumbu :

Garam.....sedikit

Cara Membuat :

1. Tepung terigu ditambah air hangat, uleni adonan sampai jadi halus dan bentuknya bulat, diamkan selama 10 menit.

2. Kemudian adonan bulat ini dipotong jadi beberapa batangan, setiap batangan tebalnya seperti tongkat penggiling adonan, kemudian batangan ini dipotong-potong jadi potongan kecil, taburkan tepung terigu di atas masing-masing potongan tersebut dan dibentuk jadi bulatan-bulatan, lalu gunakan tongkat penggiling untuk menggiling bulatan tersebut sehingga menjadi kulit pangsit. (Ingat sambil menggiling adonan, kadang kala juga perlu ditaburi sedikit tepung terigu, barulah tidak mudah lengket)

3. Oleskan secukupnya bahan isian di tengah kulit pangsit, lalu lipat jadi dua dan jepit, lalu dengan menggunakan jari jempol dan jari telunjuk kedua tangan, buatlah jepitan atau kerutan di sekeliling pinggirannya, usahakan agar Suikiaw berbentuk segitiga melingkar. (Ingat jangan ada celah atau lubang)

4. Panaskan minyak di atas pan, masukkan Suikiaw dan goreng sampai dasarnya berwarna kuning ringan, lalu tambahkan air hingga menutupi Suikiaw (air dan Suikiaw sama tinggi), tutup dan goreng sampai airnya mengering secara keseluruhan, setelah dasar Suikiaw berubah jadi warna kuning keemasan, angkat dan hidangkan.

Catatan:

Suikiaw (pangsit) yang sudah selesai dibuat, dibekukan di kulkas, ketika akan digoreng barulah dikeluarkan, dengan demikian lebih gampang digoreng.

Bahan Pertimbangan :

Delapan Cara Membungkus Suikiaw

<https://youtu.be/HG-yIA6FuN0>



Pancake Biji Wijen

Bahan Adonan Tepung Terigu Lama :

Tepung Terigu.....3 mangkok

Air hangat.....3 mangkok

Yeast.....1 sendok

Gula..... 1 sendok

Bahan Adonan Tepung Terigu Baru :

Tepung Terigu.....3½ mangkok

Baking powder.....1 sdt

Bumbu untuk pancake :

Garam.....secukupnya

Mentega Nabati atau Minyak Salad.....secukupnya

Biji wijen putih.....secukupnya

Cara Membuat :

1. Sediakan sebuah mangkok besar, campurkan air, yeast dan gula ke dalam mangkok besar, aduk rata, diamkan selama 15 menit, tampak yeast mengembang.

2. Tuangkan secara perlahan 3 mangkok tepung terigu ke dalam air yeast tadi, aduk rata, tutup mangkok besar dengan kain, diamkan sekitar 1 jam, dapat dilihat adonan jadi mengembang. (Tinggi rendahnya suhu ruangan ikut menentukan cepat lambatnya adonan mengembang)

3. Masukkan semua bahan adonan tepung terigu baru, ke dalam adonan yang sudah mengembang tadi, dicampur jadi satu, uleni sampai menjadi adonan bentuk bulat, diamkan selama 30~50 menit. (tergantung pada suhu ruangan)

4. Gunakan tongkat untuk menggiling adonan sehingga menjadi selebar kulit yang besar, tebalnya 0,2 cm, taburkan sedikit garam lalu oleskan mentega nabati atau minyak salad.

5. Gulunglah adonan sehingga bentuknya memanjang, lalu gulung lagi dari kedua ujungnya, hingga bertemu di tengah, demikian pula bagian atas dan bawah juga digulung ke tengah, kemudian gunakan lagi tongkat untuk menggiling adonan sehingga menjadi datar dan bulat (bentuk pancake sudah terlihat), taburkan biji wijen di atasnya.

6. Tuangkan minyak di atas pan lalu letakkan adonan pancake di atasnya, goreng sampai kedua sisinya berwarna kuning keemasan, lalu angkat dan hidangkan.



Mantou Kampung

Bahan Adonan Tepung Terigu Lama :

Tepung Terigu.....3 mangkok

Air hangat.....3 mangkok

Yeast.....1 sendok

Gula.....1 sendok

Bahan Adonan Tepung Terigu Baru :

Tepung terigu.....3½ mangkok

Baking powder.....1 sdt

Minyak Salad.....1/2 mangkok

Gula.....1/4 mangkok (kalau diet gula maka boleh tidak menaruhnya)

Cara Membuat :

1. Sediakan sebuah mangkok besar, campurkan air, yeast dan gula ke dalam mangkok besar, aduk rata, diamkan selama 15 menit, tampak yeast mengembang.
2. Tuangkan secara perlahan 3 mangkok tepung terigu ke dalam air yeast tadi, aduk rata, tutup mangkok besar dengan kain, diamkan sekitar 1 jam, dapat dilihat adonan jadi mengembang. (Tinggi rendahnya suhu ruangan ikut menentukan cepat lambatnya adonan mengembang)
3. Masukkan semua bahan adonan tepung terigu baru, ke dalam adonan yang sudah mengembang tadi, dicampur jadi satu, uleni sampai menjadi adonan bentuk bulat.
4. Adonan bulat digiling hingga bentuknya memanjang, besar kecilnya ukuran boleh mengikuti keinginan sendiri, lalu potonglah jadi satu persatu (ukurannya harus seragam)

5. Susunlah di atas keranjang bambu, diamkan dulu selama 10~20 menit agar mantou mengembang lagi.

6. Setelah mengembang (sekitar dua kali lipat besarnya), tuangkan air ke dalam panci kukus, setelah air mendidih, masukkan mantou dan kukus selama 15 menit, angkat dan hidangkan.

Catatan :

Ingat bahwa air di panci harus mendidih dulu barulah boleh menaruh mantou di keranjang kukus, barulah mulai menghitung waktu 15 menit sampai mantou matang.



Flower Roll Kukus

Bahan Adonan Tepung Terigu Lama :

Tepung Terigu.....3 mangkok

Air hangat.....3 mangkok

Yeast.....1 sendok

Gula..... 1 sendok

Bahan Adonan Tepung Terigu Baru :

Tepung terigu.....3½ mangkok

Baking powder.....1 sdt

Minyak Salad.....1/2 mangkok

Gula.....1/4 mangkok (kalau diet gula maka boleh tidak menaruhnya)

Pelengkap :

Raisin (anggur kering)

Goji

Cara Membuat :

1. Sediakan sebuah mangkok besar, campurkan air, yeast dan gula ke dalam mangkok besar, aduk rata, diamkan selama 15 menit, tampak yeast mengembang.

2. Tuangkan secara perlahan 3 mangkok tepung terigu ke dalam air yeast tadi, aduk rata, tutup mangkok besar dengan kain, diamkan sekitar 1 jam, dapat dilihat adonan jadi mengembang. (Tinggi rendahnya suhu ruangan ikut menentukan cepat lambatnya adonan mengembang)

3. Masukkan semua bahan adonan tepung terigu baru, ke dalam adonan yang sudah mengembang tadi, dicampur jadi satu, uleni sampai menjadi adonan bentuk bulat, tutup dengan kain dan diamkan selama 30~50 menit. (tergantung pada suhu ruangan)

4. Gunakan tongkat untuk menggiling adonan sehingga menjadi selebar kulit yang besar, tebalnya 0,2 cm, taburkan sedikit gula lalu oleskan mentega nabati atau minyak salad, lalu digulung sehingga terbentuk gulungan memanjang.

5. Lalu dipotong-potong jadi potongan kecil yang berukuran 3 cm, dari kedua tepinya tarik hingga memanjang, lalu lipat dua dan jepit, jadilah Flower Roll.

6. Lalu taburkan raisin dan goji di tengah lipatan Flower Roll.

7. Susun di atas keranjang bambu, diamkan selama 10~20, agar Flower Roll mengembang sekali lagi.

8. Setelah mengembang (sekitar dua kali lipat besarnya), tuangkan air ke dalam panci kukus, setelah air mendidih, masukkan Flower Roll dan kukus selama 15 menit, angkat dan hidangkan.

Catatan :

Ingat bahwa air di panci harus mendidih dulu barulah boleh menaruh Flower Roll di keranjang kukus, barulah mulai menghitung waktu 15 menit sampai Flower Roll jadi matang. Diantara lipatan Flower Roll boleh ditaruh bahan-bahan yang disukai sendiri, contohnya kurma merah, saus wijen dan sebagainya.

Bahan Pertimbangan :

Flower Rolls Labu Kuning Kukus

<https://youtu.be/5leA5OTIiw4>



Mie Pangsit

Bahan Adonan Untuk Mie :

Tepung Terigu Protein Tinggi2 gelas

Air.....1 gelas

Garam..... sedikit

Bahan Adonan Untuk Kulit Pangsit :

Tepung Terigu.....2 gelas

Air.....1 gelas

Garam..... sedikit

Bahan Untuk Isian Pangsit :

Sawi Putih.....secukupnya

Potongan daging ayam vegetarian.....secukupnya

Daun Sup.....sedikit

Garam..... sedikit

Bahan Untuk Sup :

Selada.....sedikit

Garam.....sedikit

Penyedap Rasa Jamur Shiitake.....sedikit

Kecap.....sedikit

Cara Membuat Pangsit :

1. Semua bahan isian pangsit diiris halus lalu aduk rata.
2. Campurkan semua bahan kulit pangsit dan uleni jadi adonan bulat, simpan di kulkas selama 2 jam.
3. Keluarkan adonan dari kulkas lalu dipotong jadi batang-batangan, setiap batangnya digiling lagi jadi bulatan-bulatan kecil, gunakan tongkat menggiling satu persatu bulatan sehingga jadi lembaran tipis kulit pangsit yang berukuran sekitar 10 cm, lalu pangkaslah pinggiran yang tidak rapi sehingga menjadi kulit pangsit segiempat.
4. Oleskan bahan isian di tengah kulit pangsit lalu bungkus, lalu gunakan jari tangan untuk melekat atau menjepit celahnya, inilah yang disebut sebagai pangsit (wonton).

Cara Membuat Mie :

Silahkan baca di resep masakan “Mie Siram Saus”.

Cara Membuat Sup Mie Pangsit :

Didihkan air di dalam panci, masukkan Wonton (pangsit) dan rebus sampai wonton mengapung ke atas, lalu masukkan semua bahan sup, masak sejenak dan matikan api, lalu tuangkan ke dalam mangkok sup, hidangkan bersama mie, inilah yang disebut dengan Mie Pangsit.

Bahan Pertimbangan :

Cara Membungkus Pangsit Shanghai

<https://youtu.be/WGnDUgV81ho>



Mie Siram Saus

Bahan Adonan Untuk Mie :

Tepung Terigu Protein Tinggi2 gelas

Air.....1 gelas

Garam..... sedikit

Cara Membuat Mie :

1. Campurkan semua bahan jadi satu, uleni sampai jadi adonan yang halus, bekukan di kulkas selama 2 jam.
2. Isi air ke dalam panci, setelah mendidih, tuangkan sedikit minyak salad, akan digunakan nanti.

3. Keluarkan adonan tadi dari dalam kulkas, diamkan sejenak agar mencair, oleskan sedikit minyak salad di atas alas; lalu potong adonan jadi dua bagian, setiap bagiannya digiling dengan tongkat, sehingga terbentuk lembaran dengan panjang 6 cm dan tebalnya 0.3 cm, lalu oleskan minyak salad di permukaannya.

4. Setiap lembaran tadi dipotong-potong jadi irisan dengan lebar 1 cm, lalu gunakan sepasang tangan untuk menarik ujung pangkalnya, pisahkan dengan ringan, kini sudah tampak sehelai-helai mie, kemudian rendamlah di dalam panci yang berisi air mendidih tadi, setelah masak angkat dan tiris, inilah cara membuat mie mentah.

Bahan Untuk Saus :

Tahu Kuning..... 8 potong

Wortel.....sedikit

Jamur Shiitake.....4 butir

Edamame (kacang soya hijau)..... sedikit

Bumbu Untuk Saus :

Bunga Lawang..... 2 kuntum

Jahe dicincang halus..... sedikit

Saus Manis China (Chinese Sweet Sauce).....2 sdt

Air Tepung Maizena..... secukupnya

Broad Bean Paste atau Broad Bean Paste Pedas.....2 sdt

Cara Membuat Mie Siram Saus :

1. Tahu kuning, wortel, jamur shiitake direndam sampai empuk dan buang tangkainya lalu semuanya dipotong dadu kecil, Edamame bilas dengan air mendidih, akan digunakan nanti.

2. Bunga Lawang, jahe yang sudah dihaluskan, potongan dadu jamur shiitake ditumis sampai wangi, lalu masukkan potongan dadu tahu kuning dan wortel, tumis dan aduk; tuangkan Broad Bean Paste dan Chinese Sweet Sauce, tambahkan sedikit air, setelah rasa asinnya sudah sesuai selera, masukkan Edamame, tuangkan air tepung maizena, aduk rata sampai supnya mengental, lalu saus yang sudah masak ini disiramkan ke atas mie.

Catatan :

Bagi yang suka rebung bambu, boleh menambahkan potongan dadu rebung, rasanya lebih lezat; bahan untuk saus boleh ditambahkan bahan lainnya sesuai dengan selera sendiri.

Bahan Pertimbangan

Cara Membuat Mie Mentah :

<https://youtu.be/TQImTNZWGys>



Mie Saus Wijen

Bahan Adonan Untuk Mie :

Tepung Terigu Protein Tinggi2 gelas

Air.....1 gelas

Garam.....sedikit

Bahan Saus :

Sesame Sauce.....3 sendok

Cuka Putih.....secukupnya

Air hangat.....secukupnya (boleh disesuaikan dengan kadar keasinan yang dikehendaki perorangan)

Cara Membuat Mie Saus Wijen :

1. Silahkan membaca resep “Mie Siram Saus” tentang cara membuat mie.
2. Saus Wijen (Sesame Sauce) ditambah air hangat dan cuka putih, lalu aduk rata, setelah rasa asinnya sudah sesuai selera, lalu siramkan di atas mie dan aduk rata, inilah yang disebut sebagai Mie Saus Wijen.



Mie Emerald

Bahan Adonan Untuk Mie :

Tepung Terigu Protein Tinggi2 gelas

Garam.....sedikit

Jus bayam.....1 gelas (Bayam diblender dulu jadi jus)

Cara Membuat Mie :

Silahkan membaca resep “Mie Siram Saus” tentang cara membuat mie (bedanya hanya pada segelas air diganti dengan segelas jus bayam).

Bahan untuk mie goreng :

Rebung Bambu.....1 batang

Wortel.....1/2 batang

Orange Day-lily.....1 genggam

Bumbu :

Pasta Kedelai.....sedikit

Garam.....sedikit

Cara Membuat :

1. Rebung dan Wortel diiris halus, Daylily di rendam air hingga empuk.
2. Panaskan minyak di wajan tumis, masukkan semua bahan dan tumis sampai matang, kemudian masukkan mie dan bumbu, aduk dan tumis, angkat dan hidangkan.

Catatan :

Boleh berkreasi menurut bahan atau sayuran kesukaan masing-masing.



Bakpao Vegetarian

Bahan Adonan Tepung Terigu Lama :

Tepung Terigu.....3 mangkok

Air hangat.....3 mangkok

Yeast.....1 sendok

Gula..... 1 sendok

Bahan Adonan Tepung Terigu Baru :

Tepung terigu.....3½ mangkok

Baking powder.....1 sdt

Minyak.....1/2 mangkok

Gula.....1/4 mangkok (kalau diet gula boleh tidak menaruhnya)

Bahan Isian :

Kol.....1/2 buah

Jamur Shiitake..... 5 butir

Ham Vegetarian.....1 potong kecil

Jahe dicincang halus..... secukupnya

Bumbu untuk Isian :

Garam.....secukupnya

Merica..... secukupnya

Cara Membuat :

1. Kol dibersihkan dan dicincang halus; Jamur Shiitake direndam hingga empuk dan buang tangkainya, juga dicincang halus, ham vegetarian dicincang halus; semua bahan yang sudah dihaluskan ini, dicampur dan diaduk jadi satu, tambahkan jahe yang sudah dihaluskan dan semua bumbu, lalu aduk rata, inilah isian bakpao yang akan digunakan nanti.

2. Sediakan sebuah mangkok besar, campurkan air, yeast dan gula ke dalam mangkok besar, aduk rata, diamkan selama 15 menit, tampak yeast mengembang.

3. Tuangkan secara perlahan 3 mangkok tepung terigu ke dalam air yeast tadi, aduk rata, tutup mangkok besar dengan kain, diamkan sekitar 1 jam, dapat dilihat adonan jadi mengembang. (Tinggi rendahnya suhu ruangan ikut menentukan cepat lambatnya adonan mengembang)

4. Masukkan semua bahan adonan tepung terigu baru, ke dalam adonan yang sudah mengembang tadi, dicampur jadi satu, uleni sampai menjadi adonan bentuk bulat.

5. Adonan bulat digiling hingga bentuknya memanjang, besar kecilnya ukuran boleh mengikuti keinginan sendiri, lalu potonglah jadi satu persatu (ukurannya harus seragam)

6. Setiap bulatan kecil digiling dengan tongkat hingga membentuk lembaran tipis yang melingkar, oleskan isian di tengah kulit, pakailah jari telunjuk melawan arah jarum jam lalu buatlah lipatan dan jepit bagian tepi kulitnya, sampai akhirnya selesai dan tutup celahnya sehingga menjadi bentuk bunga.

7. Susun di atas keranjang bambu, diamkan selama 20~30 menit, agar Bakpao mengembang sekali lagi.

8. Setelah mengembang (sekitar dua kali lipat besarnya), tuangkan air ke dalam panci kukus, setelah air mendidih, masukkan Bakpao dan kukus selama 15 menit, angkat dan hidangkan.

Catatan :

Ingat bahwa air di panci harus mendidih dulu barulah boleh menaruh Bakpao di keranjang kukus, barulah mulai menghitung waktu 15 menit sampai Bakpao jadi matang.



**Telaga Jernih
(Sup)**



Sup Asam Pedas

Bahan :

Jamur Kuping.....sedikit

Tahu.....1 potong kecil

Rebung bambu.....1 batang kecil

Jamur Shiitake.....4 butir

Wortel.....1 batang

Orange Daylily.....1/2 mangkok

Daun sup.....sedikit

Bumbu :

Kecap.....1 sdt

Cuka Hitam China (Chinking Vinegar).....1 sendok sup

Gula.....sedikit

Garam.....1/2 sdt

Merica.....1/2 sdt

Air Tepung Maizena.....2 sdm

Cara Membuat :

1. Jamur kuping direndam air sampai empuk, angkat dan tiris, dipotong jadi irisan; demikian juga tahu, rebung dan wortel dipotong jadi irisan; Daylily direndam air sampai empuk, angkat dan tiris, keringkan airnya.

2. Isi air ke panci sup, masukkan semua bahan, setelah airnya mendidih, masukkan semua bumbu, aduk dan setelah kadar asinnya sudah sesuai selera, kentalkan dengan air tepung Maizena, taburkan daun sup, angkat dan hidangkan.



Sup Pare

Bahan :

Sayur Pare.....2 buah

Ham Vegetarian.....1 potong kecil

Makanan kalengan Yin Gua.....1 kaleng

Bumbu :

Kecap asin.....2 sdt

Garam.....sedikit

Minyak Wijen.....sedikit

Cara Membuat :

1. Bersihkan pare, belah dua, buang biji dan bersihkan selaput putih yang ada pada bagian dalamnya, potong menjadi bentuk bujur sangkar dengan besar sekitar 3 cm. Ham vegetarian dipotong jadi irisan kecil (lihat gambar), yang akan digunakan nanti.

2. Isi air ke dalam panci, masukkan pare dan Yin Gua, dimasak sekaligus, lalu kecilkan api, rebus hingga pare jadi empuk, setelah itu tuang ham ke dalam panci, kecap dan garam, bila rasa asinnya telah sesuai maka siramlah dengan minyak wijen dan siap dihidangkan.



Sup Xi Yang Cai

Bahan :

Xi Yang Cai (Selada Air)..... 3 ikat

Sosis Vegetarian.....1 potong

Jamur Shiitake buang tangkainya.....1/2 mangkok

Irisan Jahe.....sedikit

Bumbu :

Kecap.....sedikit

Garam.....secukupnya

Cara Membuat :

1. Sayur “Xi Yang Cai” dicuci bersih, sosis dipotong irisan tipis.
2. Isi air ke dalam panci sup, masukkan semua bahan dan rebus selama 20 menit, taburkan garam dan setelah rasa asinnya sudah sesuai selera, siram sedikit kecap, angkat dan hidangkan.



Sup Emerald

Bahan :

Kacang Polong..... 1 mangkok

Ham Vegetarian.....sedikit

Air..... 2 mangkok

Bumbu :

Garam.....sesuai selera

Merica.....sesuai selera

Air Tepung Maizena..... 2 sendok

Cara Membuat :

1. Masukkan 1 mangkok kacang polong dan 2 mangkok air ke dalam blender dan blender sampai halus, akan digunakan nanti.
2. Ham Vegetarian dicincang halus dan tumis wangi
3. Rebus air kacang polong sampai mendidih, tambahkan semua bumbu, aduk sampai jadi sup kental.
4. Tuangkan sup kental ke dalam mangkok sup, lalu taburkan irisan ham vegetarian yang sudah dihaluskan dan ditumis wangi, hidangkan.



Sup Rumput Laut

Bahan :

Rumput Laut Kering..... 1 genggam

Biji wijen.....sedikit

Irisan Jahe.....secukupnya

Bumbu :

Garam.....sesuai selera

Penyedap Rasa Jamur Shiitake.....secukupnya

Cara Membuat :

1. Isi air ke dalam panci sup dan masukkan irisan jahe, masak sampai mendidih.
2. Setelah air mendidih masukkan rumput laut dan biarkan mendidih, masukkan semua bumbu, setelah kadar asinnya sudah sesuai selera, taburkan biji wijen, angkat dan hidangkan.



Sup Labu Kuning Kental

Bahan :

Labu kuning.....1/2 buah

Air.....4 mangkok

Susu segar.....1/2 mangkok

Air tepung Maizena.....secukupnya

Bumbu :

Garam.....1 sdt

Merica.....sesuai selera

Cara Membuat :

1. Labu kuning dikupas kulitnya dan buang bijinya, potong dadu kecil
2. Didihkan air di dalam panci sup lalu masukkan potongan dadu labu kuning.
3. Setelah potongan labu jadi empuk, angkat dan masukkan ke blender dan blender sampai bentuknya seperti pasta, lalu tuang kembali ke dalam panci sup.
4. Masak dengan api kecil, tuangkan susu dan bumbu, aduk rata.
5. Tuangkan air tepung Maizena dan aduk rata, sampai sup labu jadi agak kental, matikan api dan hidangkan.



Masakan Ala Kanto Jepang

Bahan :

Lobak.....1/2 batang

Jamur Shiitake..... 10 butir

Bakso Vegetarian.....10 butir

Konnyaku.....beberapa irisan

Mian Lun.....10 buah (atau Rolled Flour Gluten.....2 batang)

Bumbu :

Garam..... sesuai selera

Cara Membuat :

1. Lobak dikupas kulitnya dan dicuci bersih, potong dadu
2. Jamur Shiitake dicuci dan rendam air sampai empuk.
3. Rolled Flour Gluten diiris tipis, lalu goreng sampai warna kuning keemasan, inilah yang disebut sebagai “Mian Lun”
4. Isi air ke dalam panci, masukkan lobak, jamur shiitake, mian lun, konnyaku, bakso, rebus sampai lobak jadi empuk.
5. Taburkan garam dan hidangkan

Catatan :

Boleh menambah bahan yang disukai sendiri



**Cita Rasa Sedap
(dimsum)**



Edamame Rebus

Bahan :

Edamame..... 500 g

Bunga Lawang.....4 butir

Air..... 6 mangkok

Bumbu :

Garam.....1 sdm

Cara Membuat :

1. Isi air ke dalam panci sup, masukkan Bunga Lawang dan garam, masak sampai air mendidih.
2. Edamame dibersihkan lalu dimasukkan ke dalam panci sup, didihkan dengan api besar, lalu rebus dengan api sedang selama 3 menit, matikan api, angkat dan tiris, hidangkan.



Kue Lobak Hongkong

Bahan :

Lobak.....3 batang

Tepung Beras.....1 bungkus

Tepung Tapioka.....2 sdm

Tepung Maizena.....1 sdm

Air.....4 mangkok

Potongan dadu Ham Vegetarian.....secukupnya

Bumbu :

Garam.....1 sdm

Merica.....1 sdm

Cara Membuat :

1. Lumuri dulu wadah cetakan dengan sedikit minyak supaya tidak lengket.
2. Lobak dicuci bersih, kupas kulitnya lalu blender sampai jadi pasta lobak.
3. Tepung beras, tepung Tapioka dan tepung Maizena dicampur jadi satu dan aduk dan tuangkan 4 mangkok air dan aduk rata, jadilah pasta beras (sedikit encer).
4. Masukkan pasta lobak ke dalam panci sup, masukkan semua bumbu dan potongan dadu ham vegetarian, aduk sebentar lalu tuangkan pasta beras, masak sampai mendidih, setelah mendidih kecilkan api dan aduk sampai bentuknya seperti bubur setengah matang. (ingat sambil tuang sambil aduk, agar bahan tidak lengket di dasar panci).

5. Tuangkan semua bahan ke dalam wadah cetakan, kalau permukaannya sudah dilumuri minyak maka segera masukkan ke dalam keranjang bambu dan kukus selama 40 menit.

6. Setelah tampak matang, angkat dan dinginkan, setelah agak dingin lalu dipotong-potong jadi irisan. (lamanya waktu mengukus harus disesuaikan dengan komposisi bahan dan tebal tipisnya)

7. Panaskan minyak di pan, masukkan sepotong-potong irisan kue lobak dan goreng sampai kedua sisinya berwarna kuning keemasan, angkat dan hidangkan.

Catatan :

1. Ketika memasak pasta lobak dan pasta tepung beras, kalau terlalu keras, boleh tambahkan air; sebaliknya bila terlalu lembek boleh tambahkan tepung Tapioka.

2. Kue lobak boleh dihidangkan dengan dicelup Saus Cabe Manis atau disiram dengan pasta kedelai



Onde-onde Dengan Isian

Bahan :

Tepung Beras1 gelas

Tepung Tapioka.....4 gelas

Air.....6 gelas

Potongan dadu Jamur Shiitake.....1/2 mangkok

Ham Vegetarian.....1/2 potong

Potongan dadu rebung yg sudah masak.....1 mangkok

Bumbu Isian :

Pasta Kedelai.....2 sdm

Garam..... 1 sdt

Merica.....sedikit

Bubuk Lima Rempah (Bubuk Nghiong)..... sedikit

Bumbu untuk Saus :

Air.....1 mangkok

Bubuk Lima Rempah (Bubuk Nghiong).....1/2 sdt

Minyak Cabe atau Bubuk cabe..... sedikit

Miso.....1 sdm

Garam.....sedikit

Gula.....2 sdm

Saus tomat.....2 sdm

Cara Membuat :

1. Tambahkan 2 gelas air ke dalam Tepung Beras dan aduk rata, 4 gelas air lainnya dididihkan lalu dituang ke air tepung beras tadi, sambil tuang sambil aduk, sehingga bentuknya jadi pasta beras, lalu diamkan dan biarkan dingin, untuk digunakan nanti.

2. Tuangkan secara perlahan tepung Tapioka ke dalam pasta beras tadi, aduk rata; kedua bahan ini diaduk jadi satu, inilah adonan untuk membuat kulit luar.

3. Panaskan minyak di wajan tumis, masukkan potongan dadu Jamur Shiitake dan tumis sampai wangi, lalu masukkan ham vegetarian, potongan dadu rebung dan bumbu isian, campurkan jadi satu dan aduk rata, kemudian tambahkan sedikit air tepung terigu dan aduk, maka selesailah tahap pembuatan isian.

4. Setelah isian sudah agak dingin, gilinglah dengan tangan sehingga membentuk bola-bola pipih, susun satu persatu di atas piring, akan digunakan nanti.

5. Oleskan sedikit minyak di atas piring kecil, oleskan selapis adonan kulit luar sebagai alasnya, taruhlah sebutir bola isian, lalu tutup dengan selapis adonan kulit luar, lalu giling supaya pinggirannya tertutup, susun di atas keranjang bambu dan kukus selama 15 menit.

6. Semua bumbu untuk saus dicampur dan aduk rata lalu masak sampai mendidih, setelah rasanya sudah sesuai selera, tambahkan sedikit air tepung terigu dan aduk sampai kental, jadilah saus siram; angkat dari keranjang kukus onde-onde isian, lalu biarkan dingin, setelah itu buat sedikit sayatan di kulitnya agar terlihat isiannya (lihat gambar), susun di atas piring, siram dengan saus dan hidangkan.



Onde-onde Mutiara

Bahan :

Beras Ketan Panjang.....2 gelas

Kol..... 1/2 buah

Daun Sup.....1 ikat

Potongan daging ayam vegetarian.....1/2 mangkok

Bumbu :

Merica.....sedikit

Garam.....sesuai selera

Tepung Tapioka..... 2 sdm

Cara Membuat :

1. Beras ketan dicuci bersih, lalu direndam air sampai lunak (paling cepat 3 jam), setelah itu angkat dan tiris.
2. Kubis, potongan daging ayam vegetarian dan daun sup dicincang halus, lalu masukkan semua bumbu dan aduk rata, jadilah isian.
3. Giling isian jadi bola-bola kecil, masing-masing bola dibalur beras ketan, susun di atas piring, masukkan ke keranjang bambu dan kukus dengan api besar selama 30 menit, angkat dan hidangkan.



Kue Tausa Kacang Merah

Bahan untuk kerak luar :

Tepung Terigu.....2 gelas

Minyak Salad.....1/2 gelas

Air.....1/2 gelas

Bahan untuk inti kerak :

Tepung Terigu.....2 gelas

Minyak Salad.....9/10 gelas

Bahan Isian :

Tausa Kacang Merah

Biji Wijen Hitam.....secukupnya

Cara Membuat :

1. Membuat kerak luar : Campurkan semua bahan dan aduk rata, uleni sampai adonan tidak lengket lagi di tangan, lalu buat bulatan-bulatan kecil dengan ukuran diameter 2 cm.

2. Cara Membuat Inti Kerak : Campurkan semua bahan dan aduk, lalu buatlah bulatan-bulatan yang sama ukurannya dengan bulatan kulit kerak tadi yakni dengan ukuran diameter 2 cm.

3. Ambillah sebutir bulatan kerak luar, tekan dan bungkuslah sebutir bulatan inti kerak, giling dan tutup celahnya, bekas tutup dihadapkan ke atas; giling dengan tongkat hingga jadi lembaran tipis lalu gulung dari sisi atas ke bawah, lalu giling lagi dengan tongkat sehingga jadi lembaran tipis, kemudian gulung dari atas ke bawah, bekas lipatan hadap ke atas, lalu datarkan dengan tangan, bungkus tusa merah, jepit dan tutup celahnya, lalu giling jadi bulatan, bekas tutup hadapkan ke alas panggang, taburkan biji wijen hitam di atasnya.

4. Setelah Oven dipanaskan, setel ke suhu 200 derajat dan panggang selama 20 menit, sampai lapisan kulit kerak luar berwarna kuning muda, kue tusa kacang merah yang wangi dan sedap siap dihidangkan.



Roti Irisan Lobak

Bahan untuk kerak luar :

Tepung Terigu.....2 gelas

Minyak Salad.....1/2 gelas

Air.....1/2 gelas

Bahan untuk inti kerak :

Tepung Terigu.....2 gelas

Minyak Salad.....9/10 gelas

Bahan Isian :

Lobak.....1 batang

Irisan Ham Vegetarian.....5 keping

Daun Sup.....sedikit

Bumbu :

Merica.....secukupnya

Garam.....sesuai selera

Cara Membuat :

1. Lobak dikupas kulitnya dan dicuci bersih, bersama ham vegetarian diiris halus, daun sup dicincang halus.
2. Panaskan minyak di wajan tumis, masukkan dulu irisan lobak, tumis sampai empuk, angkat dan tiris.
3. Tumis irisan ham vegetarian sampai wangi, masukkan irisan lobak dan daun sup yang sudah dihaluskan, tambahkan bumbu, tumis dan aduk rata, akan digunakan nanti (isian).

4. Membuat kerak luar : Campurkan semua bahan dan aduk rata, uleni sampai adonan tidak lengket lagi di tangan, lalu buat bulatan-bulatan kecil dengan ukuran diameter 2 cm.

5. Cara Membuat Inti Kerak : Campurkan semua bahan dan aduk, lalu buatlah bulatan-bulatan kecil dengan ukuran diameter 2 cm.

6. Ambillah sebutir bulatan kerak luar, tekan dan bungkuslah sebutir bulatan inti kerak, giling dan tutup celahnya, bekas tutup dihadapkan ke atas; giling dengan tongkat hingga jadi lembaran tipis lalu gulung dari sisi atas ke bawah, lalu giling lagi dengan tongkat sehingga jadi lembaran tipis, kemudian gulung dari atas ke bawah, bekas lipatan hadap ke atas, lalu datarkan dengan tangan, bungkus isian, jepit dan tutup celahnya, lalu giling jadi bulatan, bekas tutup hadapkan ke alas panggang, sambil menggunakan tangan menekannya jadi pipih.

7. Setelah Oven dipanaskan, setel ke suhu 200 derajat dan panggang selama 20 menit, sampai lapisan kulit kerak luar berwarna kuning muda, roti irisan lobak yang wangi dan sedap siap dihidangkan.



Suikiaw Asin

Bahan Kulit :

Tepung Beras Ketan.....3 gelas

Tepung Maizena..... 3 sdt

Tepung Tapioka.....3 sdt

Air.....1½ gelas

Bahan Isian :

Jamur Shiitake.....3 butir

Irisan Ham Vegetarian.....5 keping

Kol.....1/2 buah

Bumbu :

Garam.....sesuai selera

Tepung Maizena..... 1 sendok

Cara Membuat :

1. Tepung beras ketan, tepung Maizena, tepung Tapioka dicampur jadi satu, ditambahkan air dan diaduk menjadi adonan kulit Suikiaw, akan digunakan nanti.
2. Jamur Shiitake direndam air sampai empuk dan buang tangkainya, irisan ham vegetarian dan kol, semuanya dicincang halus.
3. Panaskan minyak di wajan tumis, tuangkan Jamur Shiitake, ham vegetarian dan kol yg sudah dihaluskan, tumis sampai wangi, masukkan bumbu, lalu angkat dan taruh di piring sebagai isian yang akan digunakan nanti.

4. Adonan kulit digiling jadi memanjang, lalu dipotong-potong jadi bulatan-bulatan kecil, setiap bulatan kecil ini lalu digiling jadi lembaran kulit.

5. Oleskan isian di tengah kulit, lalu bungkus jadi bentuk Suikiaw. (jepit erat celahnya, kalau tidak, nanti waktu digoreng, celahnya mudah terbuka)

6. Panaskan minyak di wajan penggorengan, goreng Suikiaw sampai berwarna kuning keemasan, angkat dan tiris, susun di piring dan hidangkan.

Bahan pertimbangan :

Delapan Cara Membungkus Suikiaw

<https://youtu.be/HG-yIA6FuNo>

Cara Membuat Pangsit Goreng :

<https://youtu.be/btzT-aKFQs4>



Lotus Bermekar
(Dessert)



Biskuit Gandum Sehat

Bahan :

Oatmeal (havermut).....400 g

Mentega nabati.....330 g

Tepung gula.....280 g

Tepung terigu.....300 g

Vanilla Extract..... 2~3 tetes

Cara Membuat :

1. Semua bahan dicampur dan uleni adonan sampai halus.
2. Ambil sepotong adonan dan gosok jadi bulat lalu pipihkan, susun di atas piring panggang; ulangi langkah ini sampai adonan habis digunakan.
3. Setelah Oven dipanaskan, masukkan piring panggang dan setel ke suhu 200 derajat selama 15~20 menit sampai berwarna kuning muda, inilah yang disebut dengan Biskuit Gandum Sehat.



Almond Krispi

Bahan :

Tepung terigu..... 500 g

Tepung Gula..... 150 g

Minyak Jagung.....300 ml

Bubuk Almond.....200~250g

Baking Soda1 sdt

Baking powder..... 1sdt

Cara Membuat :

1. Campurkan semua bahan dan uleni adonan hingga halus.
2. Ambil sepotong adonan dan gosok jadi bulat, susun di atas piring panggang; ulangi langkah ini sampai adonan habis digunakan.
3. Setelah Oven dipanaskan, masukkan piring panggang dan setel ke suhu 200 derajat selama 15~20 menit sampai berwarna kuning muda, inilah yang disebut dengan Biskuit Almond Krispi.



Sup Kurma Merah dan Jamur Kuping Perak

Bahan :

Jamur kuping putih..... 2 genggam besar

Biji teratai.....1 bungkus

Kurma merah..... 20 butir

Bumbu :

Gula Batu.....10 butir (atau sesuai selera)

Cara membuat :

1. Jamur kuping putih dicuci bersih lalu direndam hingga empuk, bersihkan biji teratai (bagi yang tidak suka rasa pahit boleh belah dua biji teratai dan buang hatinya karena pahit), kurma merah ditekan sejenak dengan jari telunjuk supaya rasanya keluar; tuangkan air ke dalam panci sup dan rebus hingga mendidih, lalu masukkan semua bahan ke dalam panci.

2. Jamur kuping putih dan biji teratai dimasak hingga empuk, kemudian masukkan gula batu (kadar manis dan kelembutan dari semua bahan boleh disesuaikan dengan selera perorangan); rebus lagi sejenak, angkat dan hidangkan.

Catatan : Kurma merah di sup ini, boleh diganti dengan Jamur Shiitake, gula diganti dengan garam, disebut sebagai Sup Jamur Shiitake dan Jamur Kuping Putih yang asin.

DAFTAR PUSTAKA

PENJELASAN LEBIH TERPERINCI DAPAT DIBACA DI :

www.citrateratai.blogspot.com

VIDEO YOUTUBE PENDUKUNG MATERI BELAJAR :

<https://www.youtube.com/c/MitraSejati>

