

The background of the entire image is a close-up, high-quality photograph of various fresh vegetables. In the foreground, several large, brown-capped mushrooms with gills are prominent. Behind them, there are bright orange and yellow bell peppers, a green bell pepper, and a dark green eggplant. The lighting is bright, highlighting the textures and colors of the produce.

# CITA RASA TELAGA TERATAI

Buku 1

Ebook Masakan Vegetarian

# Cita Rasa Telaga Teratai

## Buku 1

Disadur Dari :

Buku Resep Masakan Vegetarian

Judul :

蓮海真味

Dipersembahkan Dengan Setulusnya Oleh :

Sukacita Melafal Amituofo

[www.smamitufo.blogspot.com](http://www.smamitufo.blogspot.com)

# DAFTAR ISI

|                                          | Hal       |
|------------------------------------------|-----------|
| Kata Pengantar.....                      | 7         |
| Manfaat Bervegetarian.....               | 10        |
| Kisah Perumpamaan Bervegetarian.....     | 15        |
| Memberi Persembahan Dengan Hati.....     | 26        |
| <b>Teratai Merah Dalam Bara Api.....</b> | <b>29</b> |
| Jamur Kancing Isi.....                   | 31        |
| Tahu Panorama Alam.....                  | 34        |
| Tahu Garam Merica.....                   | 37        |
| Pancake Kentang Goreng.....              | 39        |
| Spring Roll Goreng.....                  | 42        |
| Aneka Gorengan Vegetarian.....           | 45        |

Batangan Jade Renyah.....48

Roti Goreng Renyah.....51

Tahu Goreng Kecapi Wangi.....54

Bola Wangi Renyah.....57

**Sejuk dan Bebas.....59**

Sepasang Sutera Asam Manis.....61

Salad Sawi dan Tahu Kuning.....63

Salad Terong.....66

Pare Jade Hijau.....69

Salad Timun.....71

Salad Irisan Tahu Kuning.....73

Tahu Sejuk.....76

Salad Rebung Berpasangan.....79

Pepaya Dwi Warna.....82

|                                     |            |
|-------------------------------------|------------|
| Jus Jahe dan Alpukat.....           | 84         |
| Batu Karang Yang Wangi.....         | 86         |
| Salad Sehat.....                    | 89         |
| Salad Bayam Ala Jepang.....         | 92         |
| Salad Jamur Kuping Berpasangan..... | 95         |
| Salad Rumput Laut Haidai.....       | 98         |
| Acar Ala Taiwan.....                | 101        |
| <b>Tumis Sayur.....</b>             | <b>103</b> |
| Kwetiau Kubis.....                  | 105        |
| Bihun Luo Han.....                  | 108        |
| Bok Choy Shiitake.....              | 111        |
| Tumis Bok Choy Asam.....            | 114        |
| Sepasang Paprika Sejahtera.....     | 116        |
| Tumis Empat Kegembiraan.....        | 119        |

|                                   |     |
|-----------------------------------|-----|
| Terong dan Paprika Dwi Warna..... | 122 |
| Terong Wangi.....                 | 125 |
| Paprika Douchi.....               | 128 |
| Doubao Angsio.....                | 131 |
| Angsio Perkedel Tahu.....         | 134 |
| Tumis Kacang Buncis.....          | 138 |
| Kubis Kurma Merah.....            | 141 |
| Tumisan Hunan.....                | 144 |
| Kue Mangkok Kacang.....           | 147 |
| Mapo Tahu.....                    | 151 |
| Kari Vegetarian.....              | 154 |
| Irisan Zha Cai.....               | 157 |
| Daftar Pustaka.....               | 159 |

## Kata Pengantar

Memasuki abad ke-21, slogan “Makan daging terlalu banyak merusak kesehatan dan ekologi bumi, perbanyak makan sayuran tubuh jadi sehat”, perlahan telah menjadi kesepakatan bersama seluruh umat manusia di dunia ini, bukan hanya Negara Inggris, Amerika, Jerman dan sebagainya, memiliki popularitas vegetarian yang kian hari kian bertambah, bahkan Organisasi Kesehatan Dunia PBB menyerukan agar manusia di dunia ini memilih pola makan vegetarian.

Memperkenalkan buku resep masakan vegetarian, kegiatan ini kian lama kian berkembang, buku-buku ini selain memperkenalkan masakan vegetarian, juga menjelaskan manfaat, kandungan gizi dan sebagainya, bagi mereka yang berniat memilih pola makan vegetarian, yang tidak tahu harus memulainya dari mana, maka buku ini merupakan bahan pertimbangan yang amat bagus.

Pengurus Han (Upasika Han Ying) semasa hidupnya memiliki ketrampilan memasak, beberapa upacara besar yang diadakan oleh Pure Land Learning Society, menu makanan dan minuman yang dihidangkan adalah berasal dari bimbingan beliau, banyak para umat peserta upacara kebaktian yang hadir saat itu, terhadap hidangan makanan dan minuman, meninggalkan kenangan yang indah.

Pengurus Han memasak dengan bumbu yang cukup sederhana, namun tetap menjaga prinsip kandungan gizinya, kelezatannya dan mudah dicerna. Dengan prinsip ini menggalakkan pola makan vegetarian, sehingga banyak orang jadi memahami bahwa bervegetarian itu tidaklah sulit, membuat masakan vegetarian juga tidak sulit, vegetarian sesungguhnya merupakan sebuah kenikmatan seni hidup, bervegetarian bukan hanya sehat dan bergizi, juga bisa menikmati hidangan yang wangi, lezat dan mengenyangkan.

Demi melestarikan pusaka kebijaksanaan yang beliau wariskan, tahun ini (2006), yang juga merupakan peringatan 10 tahun

terlahirnya Pengurus Han ke Alam Sukhavati, para pelajar “Pure Land Learning College Association” menyusun resep-resep masakan yang diwariskan oleh Pengurus Han menjadi sebuah buku, juga dilengkapi dengan gambar-gambar berwarna dan menjadi buku yang berjudul “Lian Hai Zhen Wei”. Semoga semuanya dapat bervegetarian dengan sehat, panjang umur, bahagia, benar-benar menikmati cita rasa telaga teratai.

Australia, 20 November 2006

Pelajar “Pure Land Learning College Association”

## Jasa Kebajikan dan Manfaat Bervegetarian

Praktisi senior jaman dulu berkata : “Bila ingin mengetahui asal muasal kalpa pembunuhan dan peperangan di dunia ini, maka dengarlah jeritan suara tengah malam di rumah jagal”. Manusia setiap bertemu dengan bencana dan musibah, selalu merasa tidak adil, menyalahkan Langit dan orang lain, bukannya merenungi sebabnya. Seharusnya memahami bahwa ada akibat pasti ada sebabnya, menanam benih karma baik maka buah akibatnya juga baik, menanam benih karma buruk maka pasti mendatangkan balasan yang buruk pula, bukan tidak ada balasannya, hanya saja waktunya belum tiba, ini adalah kebenaran.

Dari semua karma buruk tersebut, tiada yang lebih parah daripada karma pembunuhan. Manusia dan seluruh makhluk hidup memiliki nyawa, maka itu mengapa bisa begitu tega membunuh nyawa makhluk hidup lainnya, hanya untuk memenuhi nafsu makan di mulut, sehingga makhluk hidup lainnya jadi menderita, menjalin permusuhan.

Maka itu darah dan dagingnya mengandung racun, manusia yang memakan daging ini, dengan sendirinya akan terserang penyakit, bahkan menjadi

saling membalas dendam dari satu masa kehidupan ke masa kehidupan berikutnya, tiada usainya, buah akibatnya semakin bertambah berat dari satu kehidupan demi kehidupan selanjutnya. Maka itu dengan mengamati beratnya karma pembunuhan yang dilakukan oleh manusia, sehingga mengundang balasan “Tubuh banyak penyakit, usia pendek”, buah karma yang diterima pada kelahiran berikutnya, lebih tidak berani dibayangkan.

Maka itu, tidak hanya Ajaran Buddha yang menggalakkan vegetarian, para pengikut ajaran lainnya, termasuk kalangan masyarakat luas, juga mengetahui bahwa vegetarian bermanfaat bagi jiwa dan raga. Vegetarian bukan hanya dapat memelihara kesehatan, usia panjang; namun juga dapat “membina hati”, mengembangkan hati maitri karuna diri sendiri; juga dapat mengembangkan sifat luhur seseorang.

Maka itu di dalam Ajaran Buddha ada yang disebut dengan “Abhaya Dana”, di dalam Abhaya Dana, bervegetarian merupakan yang paling sempurna. Bervegetarian bukan hanya tidak membunuh, bahkan tidak makan daging makhluk hidup, tidak menjalin permusuhan dengannya, pada masa kehidupan sekarang pasti memperoleh kesehatan dan usia panjang, takkan bersua dengan buah akibat kalpa pembunuhan dan peperangan, dalam melatih diri juga selamat sampai di tujuan.

Maka itu “Abhidharma-mahavibhasa-sastra” menyebutkan bahwa apabila dalam sehari semalam tidak melakukan karma pembunuhan, maka pada masa kehidupan mendatang, takkan bertemu dengan musibah pembunuhan dan peperangan. Dapat dilihat bahwa jasa kebajikan dari sehari semalam tersebut adalah begitu unggulnya, apalagi dapat membangkitkan niat untuk bervegetarian selamanya, manfaat yang diperolehnya adalah tak terbayangkan!

Master Yin Guang mengatakan bahwa : “Melafal Amitufo dan bervegetarian adalah landasan untuk melindungi negara dan meredakan bencana”. Segala bencana merupakan akibat perbuatan manusia, andaikata setiap insan dapat melafal Amitufo, maka karma ini dapat berubah. Andaikata ada sebagian kecil praktisi yang melafal Amitufo, juga dapat meringankan bencana tersebut. Meskipun Pintu Dharma Pelafalan Amitufo adalah bertujuan terlahir ke Alam Sukhavati, mengakhiri roda samsara, tetapi kekuatannya dalam mengeliminasi rintangan karma, adalah sedemikian besarnya, hal ini tidak boleh tidak diketahui.

Lalu bagi setiap praktisi Ajaran Buddha ada satu hal yang harus diperhatikan, yakni ”tidak boleh makan daging”, oleh karena makan daging meningkatkan kesempatan pembunuhan. Andaikata pada masa kehidupan sekarang kita memakannya, maka pada masa kelahiran mendatang gantian

dia yang makan diri kita, setiap kelahiran demi kelahiran saling balas dendam, kapan baru bisa berakhir?

Bila setiap orang dapat bervegetarian, maka dapat mengembangkan hati maitri karuna dan menghindari kesempatan pembunuhan, kalau bukan demikian, maka meskipun melafal Amitufo, tetapi kerakusan pada nafsu makan di mulut masih belum dihentikan, meskipun bisa memperoleh manfaat dari belajar Ajaran Buddha, namun untuk terlahir ke Alam Sukhavati adalah jauh dari harapan!

Tahun depan adalah peringatan 10 tahun wafatnya Pengurus Han, para anggota Sangha yang berada di “Pure Land Learning College Association”, untuk mengenang budi jasa beliau yang telah menjaga dan memberi dukungan, sehingga menerbitkan buku resep masakan “Lian Hai Zhen Wei”, untuk dipersembahkan kepada orang banyak, semoga semua orang bisa memperoleh manfaatnya.

Ketrampilan belajar kami masih dangkal, topik tentang buah akibat dari karma pembunuhan dan manfaat bervegetarian, dijelaskan secara sederhana saja, apabila ada yang tidak sempurna, semoga para praktisi senior dapat memaklumi dan memberi petunjuk serta bimbingan.

Akhir kata, semoga dengan petikan sutra, sastra dan ceramah guru sesepuh, semoga semua insan dapat menumbuhkan keyakinan hati, membangkitkan keyakinan mendalam tanpa ragu, menerima dan mengamalkan ajaran, memutuskan kejahatan dan menimbun kebajikan, bervegetarian melafal Amitufo, dengan demikian setiap praktisi pasti dapat memperoleh manfaat yang sesungguhnya, pada kelahiran ini juga berhasil terlahir ke Alam Sukhavati.

Australia, 16 November 2006

Venerable Shi Xin-yue

menyampaikan salam hormat di

Pure Land Learning College Association

# Kisah Perumpamaan Bervegetarian dan Tidak Membunuh

## Bagian 1

### 1. Musuh dan Kerabat Tidak Bisa Dibedakan (Tercantum di dalam Dhammapada Atthakatha)

Ketika Buddha Sakyamuni membabarkan Dharma di dunia ini, di Kerajaan Sravasti terdapat seorang Brahmana, keadaan keluarganya cukup kaya, tetapi dia amat kikir, tidak sudi beramal kepada orang miskin, setiap niat pikirannya hanyalah mementingkan diri sendiri, cuma tahu menjaga keluarganya sendiri saja.

Setiap tiba waktu makan, dia akan menutup pintu rumahnya rapat-rapat, supaya orang luar tidak bisa masuk ke dalam rumahnya, sehingga dia bersama keluarganya dapat dengan tenang menyantap hidangan istimewa.

Suatu hari, mereka sedang menyantap daging ayam, suami istri dan anaknya yang masih kecil, menikmati hidangan bersama. Saat makan ayahbunda suka menyuapi potongan daging ke dalam mulut anaknya.

Bhagava mengetahui bahwa orang ini pada masa kelahiran lampainya memiliki berkah kebajikan yang mendalam dan tebal, kini tiba waktunya untuk terselamatkan, maka itu Bhagava menjelma jadi Sramana, muncul di hadapannya.

Ketika Brahmana melihatnya, bukan hanya tidak timbul pikiran hormat dan memberi persembahan, malah emosi dan marah besar, memaki Sramana : “Orang yang melatih diri sungguh tidak punya rasa malu, kenapa datang ke tempat ini!”

Sramana menjawab : “Anda barulah dungunya sampai sedemikian rupa! Membunuh ayah, meminang ibunda, memberi persembahan kepada musuh, kenapa malah bilang praktisi tidak punya rasa malu?”

Ucapan ini telah menggerakkan akar kebajikan Brahmana.

Maka itu Brahmana meminta bimbingan pada Sramana apa alasannya, Sramana menjawab : “Daging ayam yang terhidang di atas meja, adalah ayah Brahmana pada masa kehidupan lampau, oleh karena tabiat kikir dan tamak, setelah meninggal dunia jatuh ke Alam Binatang, senantiasa dengan

tubuh ayam untuk melunasi hutang karmanya.

Sedangkan anak Brahmana, pada masa kehidupan lampau sebagai Raksa, selalu dicelakai oleh anda, sehingga amat tersiksa, oleh karena balasan karma buruk anda belum usai, pada masa kehidupan sekarang dia bertumimbal lahir lagi jadi anakmu, untuk membalas dendam.

Sedangkan istri anda, pada masa kelahiran lampau adalah ibundamu, oleh karena kasih sayangnya pada putra-putrinya begitu mendalam, setelah meninggal dunia, pada masa kelahiran mendatang, bertumimbal lahir jadi istrimu.

Fenomena Hukum Karma dan Tumimbal Lahir, orang dungu takkan mengetahuinya, hanya hati para praktisi yang memahaminya dengan jelas, oleh karena dia telah menemukan secara keseluruhan fakta yang sesungguhnya”.

Setelah menyelesaikan ucapanNya, Bhagava menampilkan kemampuan gaib di hadapan Brahmana, sehingga dia dapat melihat kejadian pada masa

kelahiran lampainya. Setelah melihatnya secara langsung, muncul perasaan malu dan menyesal dan hatinya, mengetahui karma buruk yang diperbuat pada masa kehidupan lampau adalah begitu mendalam dan berat, maka itu dia menyatakan pertobatan terbuka di hadapan Buddha Sakyamuni, kembali ke jalan yang benar, membangkitkan niat mengambil dan menjalankan sila, bervegetarian dan tidak membunuh.

Pada saat itu, Buddha Sakyamuni juga memabarkan padanya Buddha Dharma, setelah mendengarnya, seketika juga mencapai pencerahan, mencapai tingkat kesucian pertama yakni Sotapanna.

Manusia di dunia ini mengira bahwa semua makhluk hidup yang bernyawa adalah diperuntukkan sebagai makanannya, malah tidak mengetahui fakta dari Hukum Karma.

Praktisi senior jaman dulu berkata : “Memakan dagingnya 8 ons kelak harus membayarnya satu pounds”, saling menagih hutang, siksaan yang tak terungkap dengan kata-kata!

Maka itu menasehati para praktisi sekalian agar meyakini ucapan Buddha, sungguh nyata adanya, menerima dan mengamalkan sesuai dengan ajaran, kembali ke jalan yang benar, bervegetarian dan tidak membunuh, baik pada masa kehidupan sekarang maupun yang akan datang, pasti akan memperoleh manfaat terunggul.



# Kisah Perumpamaan Bervegetarian dan Tidak Membunuh

## Bagian 2

### 2. Satu Sen Buat Kaisar Wudi (kisah yang dicatat pada masa Dinasti Sui dan Tang)

Pada masa Dinasti Zhou Utara (557-581), saat itu Kaisar Wudi suka makan telur ayam, sekali makan menghabiskan beberapa keranjang telur, pada saat itu koki istana yang bernama Ba Hu, oleh karena bertugas mengurus makanan dan minuman kaisar, sehingga menjadi orang kepercayaan kaisar.

Kemudian Dinasti Sui berdiri, Kaisar Sui Wendi naik tahta, Ba Hu tetap berada di jabatannya semula. Pada tahun ke-8 berdirinya Dinasti Sui, Ba Hu mendadak meninggal dunia, oleh karena bagian dadanya masih hangat, maka itu keluarganya tidak tega menguburnya begitu saja.

Setelah tiga hari meninggal dunia, mendadak dia hidup kembali dan berkata : “Bawalah saya pergi menemui kaisar, saya hendak menyampaikan-

kan pesan dari Kaisar Zhou Wudi”, kemudian keluarganya mewakilinya memohon bertemu dengan kaisar.

Begitu melihatnya, Kaisar Sui Wendi segera bertanya : “Pesan apa yang hendak kamu sampaikan?”

Ba Hu menjawab : “Ketika hamba baru meninggal dunia, mendengar ada orang yang berteriak memanggil namaku, lalu hamba mengikutinya pergi ke sebuah gua, semua jalan di sana bermuara ke gua tersebut. Baru saja berjalan sampai di mulut gua, sudah tampak dari kejauhan di sisi utara, ada lebih dari seratus orang menunggang kuda kemari, mereka mengelilingi seseorang yang tampak seperti seorang kaisar, ketika rombongan berkuda tersebut sampai di mulut gua, begitu hamba melihatnya langsung mengenali orang tersebut ternyata adalah Kaisar Zhou Wudi”.

Maka itu hamba bersujud pada Kaisar Wudi, kaisar berkata : “Raja Yama memanggilmu kemari untuk menjadi saksi perkaraku, kamu sendiri tidak berdosa”.

Setelah menyelesaikan ucapannya, Kaisar Wudi memasuki gua, petugas juga membawa hamba masuk ke dalam gua, tampak gerbang pintu istana, lalu masuk ke aula istana, melihat Kaisar Wudi sedang duduk bersama seseorang, Wudi amat menghormati orang ini, ternyata orang ini adalah Raja Yama, petugas neraka memerintahkan agar hamba memberi sujud pada Raja Yama.

Raja Yama bertanya pada hamba : “Selama bertahun-tahun anda menyiapkan hidangan makanan dan minuman buat Kaisar Wudi, sudah berapa keranjang telur yang dihabiskan oleh Wudi?”

Hamba menjawab : “Kaisar Wudi sering makan telur ayam, tetapi berapa keranjang yang telah dihabiskannya, belum pernah dihitung!”

Raja Yama berkata pada Wudi : “Orang ini belum pernah menghitung berapa keranjang, sekarang kami akan menuangkan keluar semuanya dan menghitungnya”.

Begitu mendengarnya, Wudi segera menampilkan wajahnya yang memprihatinkan, dengan amat tidak senang beliau berdiri keluar. Tiba-tiba

di depan aula istana Raja Yama, muncul sebuah ranjang besi, juga ada petugas neraka yang berjumlah sepuluh orang, semuanya berwujud orang berkepala kerbau dan bertubuh manusia, dan pada saat itu Wudi telah terbaring di atas ranjang besi.

Pada saat itu, petugas neraka menggunakan balok besi menekan Wudi, akibatnya bagian tubuh tersayat, di tempat sayatan tersebut, telur ayam bermunculan keluar tanpa henti, tidak lama kemudian menumpuk hingga setinggi ranjang.

Raja Yama memerintahkan petugas neraka untuk menghitungnya, setelah selesai menghitung, ranjang besi dan petugas neraka mendadak tidak tampak lagi, dan Wudi kembali duduk di tempatnya semula.

Pada saat itu Wudi berkata pada hamba : “Kamu tolong sampaikan pesanku pada kaisar Dinasti Sui, harta benda yang ada di gudang negara sekarang, adalah hasil tabungan pada masa pemerintahanku. Oleh karena semasa hidupku saat masih menjadi kaisar, memusnahkan Buddha Dharma, maka itu sekarang menjalani siksaan yang begitu besar, mohon agar dia membuat pelimpahan jasa buatku!”

Setelah mendengar pesan yang disampaikan oleh Ba Hu, Kaisar Sui Wendi segera menurunkan titah, setiap keluarga menyumbangkan satu sen, untuk membuat pelimpahan jasa buat mendiang Kaisar Zhou Wudi.

Dari kisah ini, kita dapat mengetahui bahwa dari seorang kaisar yang agung hingga rakyat jelata, jika tidak mengetahui bahwa Langit menyayangi kehidupan, mengikuti tabiat diri sendiri, membunuh para makhluk bernyawa yang tak berdosa, untuk memenuhi nafsu makan di mulut, dosa ini adalah begitu beratnya, akibatnya juga akan segera berbuah.

Orang yang berat dosanya, kelak pasti jatuh ke Neraka menjalani siksaan, usai menjalani siksaan Neraka, masih harus menjalani tumimbal lahir di Alam Setan Kelaparan dan Alam Binatang, sungguh kesengsaraan yang tak terungkapkan dengan kata-kata! Apalagi memusnahkan Buddha Dharma, memecah belah Sangha, dosa ini akan mengakibatkan jatuh ke Neraka Avici.

Kaisar Wudi memusnahkan Buddha Dharma, dosa ini tersebar luas di seluruh pelosok negeri, sehingga kemudian seluruh rakyat melakukan pelimpahan jasa buat dirinya dan mewakilinya melakukan pertobatan, se-

hingga dosanya tereliminasi.

Dari sini dapat diketahui bahwa bila ingin memperoleh buah yang baik maka harus menanam benih yang baik. Dapat memahami Hukum Karma dengan jelas, melenyapkan kejahatan dan menimbun kebajikan, melatih diri, bervegetarian melafal Amitufo, membangkitkan tekad terlahir ke Alam Sukhavati, pasti memperoleh pemberkatan dan perlindungan dari semua Buddha Tathagata, Dewa Naga Pelindung Dharma, jalinan jodoh pada masa kehidupan sekarang yang begitu unggul, saat menjelang ajal terlahir ke Negeri Buddha Amitabha, dalam satu kehidupan juga menyempurnakan KeBuddhaan.

## Memberi Persembahan Dengan Segenap Hati

(Pengalaman dari Seni Kuliner )

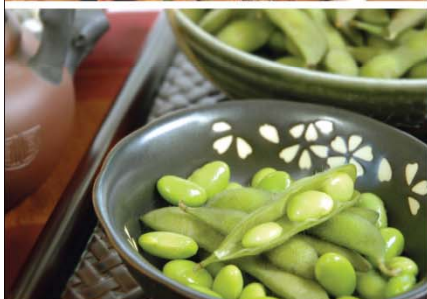
Meskipun buku resep memasak ada beragam jenis, setiap piring hidangannya memiliki rasa yang tak terhingga, namun untuk memasak sebuah hidangan yang sesuai selera, selain seni memasak maka harus dilakukan dengan segenap hati.

Tak perlu begitu berperhitungan dalam takaran bahan, cara membuat, bumbunya, bila terlalu kaku malah akan mengikat, namun dengan ketulusan dan suka cita dalam memberi persembahan untuk memasak, maka hasilnya akan sesuai dengan selera.

Saat memasak, janganlah memikirkan saya suka makan apa, tetapi apa yang suka dimakan oleh orang banyak. Kombinasi warna dalam sebuah hidangan juga harus diperhatikan keserasiannya, dan setiap bahan dalam sebuah hidangan tidak boleh lebih dari empat jenis, agar tidak terlalu sulit membuatnya. Maka itu selain mempersembahkan hidangan yang sesuai dengan selera juga harus diperhatikan kandungan gizinya.

Saat menumis jahe boleh tambahkan sedikit garam agar rasanya lebih kental. Saat menumis sayur, haruslah dengan api besar dan cepat, dengan demikian hasil tumis akan renyah dan hijau. Jika sayur yang akan ditumis itu keras, maka irislah lebih halus, lalu rebus sejenak, tapi ingat jangan direbus terlalu lama, karena mudah jadi kuning. Inilah sekilas pengalaman kami yang hendak dibagi dengan anda semuanya.







**Teratai Merah  
Dalam Bara Api  
(Gorengan)**



# Jamur Kancing Isi

## Bahan :

Jamur kancing

Ham vegetarian, diiris kecil-kecil

Rumput laut, diiris jadi lembaran kecil

Tepung roti

Tepung terigu

## Bumbu :

Garam dan merica.....sedikit

## Cara membuat :

1. Tambahkan air ke tepung terigu lalu campurkan merata hingga menjadi adonan yang agak encer, akan digunakan nanti.
2. Bersihkan jamur kancing, cabut batangnya; buat sayatan di tengah, tapi jangan sampai putus, di tengahnya diisi irisan Ham vegetarian dan rumput laut.
3. Masukkan jamur kancing yang sudah diisi ke dalam adonan tepung terigu tadi, lalu balur ke dalam tepung roti.
4. Masukkan ke dalam minyak panas, goreng hingga berwarna kuning keemasan, angkat dan tiriskan, taburkan merica dan garam, susun di atas piring, hidangkan.



# Tahu Panorama Alam

## Bahan :

Tahu..... 1 kotak (1 kotak kira-kira ada 8 potong)

## Bumbu :

Kecap asin.....sedikit

Chinese Sweet Sauce ... 3 sdm

Tepung Maizena.....secukupnya

Minyak wijen.....sesuai selera

## Cara membuat :

1. Tahu dipotong jadi bentuk segitiga, lumuri kedua bidang tahu dengan tepung jagung (oleh karena tahu mudah mengeluarkan air, sambil membubuhkan tepung sambil menggoreng, barulah tidak lengket di wajan), gorenglah di wajan hingga berwarna kuning keemasan, angkat dan tiris, hidangkan di atas piring.
2. Tuangkan Chinese Sweet Sauce dan kecap asin, tambahkan sedikit air lalu masak hingga jadi cair dan tuang ke atas piring, siram dengan minyak wijen, hidangkan sebagai bahan celup tahu goreng.



# Tahu Garam Merica

## Bahan :

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

## Bumbu :

Tepung Maizena.....secukupnya

Garam dan Merica.....sesuai selera

## Cara membuat :

1. Potong tahu jadi 16 potong, lumuri tepung jagung di atasnya, sambil membalur tepung sambil menggoreng, kalau tidak demikian maka tahu akan lengket di wajan.

2. Tahu digoreng hingga berwarna kuning keemasan, hidangkan di atas piring, taburkan merica dan garam, siap disajikan.

Catatan : Boleh menggunakan soy bean paste (Pasta Kedelai) tambah gula, lalu diaduk, tambah sedikit minyak wijen, disiram di atas tahu.



# Pancake Kentang Goreng

Bahan :

Kentang.....4 butir

Mentega nabati

Bumbu

Bubuk lada hitam..... sesuai selera

Garam.....sesuai selera

### Cara membuat:

1. Kentang dikupas kulitnya dan diiris halus. (Kentang tidak boleh direndam air, karena akan hilang sifat rekatnya)
2. Gunakan wajan goreng, masukkan mentega, lalu masukkan irisan kentang ke dalamnya, goreng hingga kedua sisinya berwarna kuning keemasan, bentuknya tipis, angkat dan tiris, tabur merica hitam dan garam di atasnya, juga boleh dilengkapi dengan saus tomat, hidangkan.



# Spring Roll Goreng

## Bahan :

Tauge..... 1 bungkus (1 bks = 300 gr)

Kol.....1/2 buah

Wortel.....1 batang

Jamur Shiitake.....7 butir

Kulit lumpia.....1 kotak

Adonan tepung terigu dan air.....sedikit

## Bumbu :

Garam (sesuai selera)

Merica (sesuai selera)

Gula (sedikit)

## Cara Membuat :

1. Bersihkan taube, akan digunakan nanti; kol, wortel dan jamur shiitake diiris halus.
2. Panaskan minyak di wajan, terlebih dulu tumis jamur shiitake hingga wangi, dilanjutkan dengan menumis irisan kol dan wortel hingga empuk.
3. Kemudian masukkan bumbunya, barulah masukkan taube dan aduk rata, kalau rasanya sudah sesuai selera, angkat dari wajan, biarkan dingin.
4. Setelah bahan isian telah dingin, lalu dibungkus dengan kulit lumpia, kemudian gulung dan rekat dengan adonan tepung terigu
5. Spring Roll yang sudah selesai dibungkus, digoreng hingga berwarna kuning keemasan, angkat dan tiris.

## Catatan :

Spring Roll goreng boleh dihidangkan dengan saus cabe



# Aneka Gorengan Vegetarian

## Bahan :

Ubi Jalar.....1 buah

Talas atau keladi..... 1/2 buah

Wortel.....2 batang

Daun Sup..... 2 ikat

Tepung Maizena..... 1 mangkok

Tepung terigu.....1 mangkok

Baking powder..... 1 sdt

Minyak Salad.....1 sendok

## Bumbu :

Garam..... sesuai selera

Gula.....2 sdm

## Cara Membuat :

1. Ubi jalar, talas dan wortel dipotong kecil-kecil hingga berbentuk bilah-bilah batang tipis, sedangkan daun sup dipotong menjadi beberapa bagian.
2. Tepung terigu dan tepung Maizena dengan perbandingan 1:1 ditambah air menjadi adonan tepung yang kental (seperti bubur), lalu tuangkan baking powder, sedikit garam, gula 2 sdm, minyak 1 sendok dan aduk rata.
3. Balur sayuran ke dalam adonan tepung, sekitar  $\frac{1}{2}$  sendok sup per porsi, masukkan ke dalam wajan penggorengan dan digoreng sampai berwarna kuning keemasan, angkat dan tiris.

## Catatan :

Sebelum menggoreng harus diperhatikan, waktu membalur sayuran, tepungnya jangan terlalu tebal, sehingga waktu menggoreng, sayuran sulit jadi empuk; tetapi juga tidak boleh terlalu tipis, bila terlalu tipis, gorengan sulit terbentuk, bahkan tepungnya juga mudah lepas, adonan tepung harus tepat kadar kekentalannya, barulah sayuran dapat terlumuri oleh adonan tepung.



# Batangan Jade Renyah

## Bahan :

Kentang.....4 butir

Vegetarian Chicken Nugget..... 1/2 mangkok

Rumput Laut..... 4 Lembar

## Bumbu :

Garam.....sesuai selera

Tepung Tapioka.....secukupnya

Merica .....sedikit

## Cara Membuat :

1. Cuci dan kupas kentang, dipotong jadi potongan kecil; masukkan ke dalam panci kukus, setelah masak lalu diangkat.
2. Kentang rebus dilumat jadi kentang tumbuk (potato mashed) dan akan digunakan nanti.
3. Chicken nugget vegetarian diblender hingga halus.
4. Campurkan kentang tumbuk, chicken nugget vegetarian yang sudah dihaluskan, garam, tepung tapioka dan aduk rata.
5. Oleskan di atas selembar rumput laut hingga tebalnya sekitar 0,5 cm, lalu tutup dengan selembar rumput laut lagi, susun di atas piring, lalu kukus selama 5 menit.
6. Selagi lembaran rumput laut masih hangat, potong menjadi bilah-bilah batang yang panjang, lalu balurkan ke dalam tepung tapioka (selagi panas segera lumuri tepung).
7. Masukkan ke dalam minyak panas di wajan penggorengan, goreng hingga berwarna kuning keemasan, angkat dan tiris, susun di atas piring, taburkan merica dan garam, sajikan.



# Roti Goreng Renyah

## Bahan :

Ham vegetarian dicincang halus.....sedikit

Kubis (Kol) dicincang halus.....1/2 mangkok

Kentang tumbuk (mashed potato)..... 1 mangkok

Roti putih.....beberapa lembar

Biji wijen putih..... 1/2 mangkok

Mentega nabati

## Bumbu :

Garam.....sesuai selera

## Cara Membuat :

1. Campurkan Ham vegetarian dan kol yang sudah dihaluskan, kentang tumbuk dan garam, aduk rata.
2. Oleskan di atas roti, lalu taburkan biji wijen, potong jadi bentuk segitiga
3. Lapsi wajan dengan mentega, setelah panas dan mencair, masukkan roti dan goreng hingga kedua sisinya berwarna kuning keemasan, hidangkan di atas piring.



# Tahu Kecapi Wangi

## Bahan :

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

Chicken Nugget Vegetarian dicincang halus.....1/2 mangkok

Wortel dicincang halus..... sedikit

Susu segar..... 1 sdm

## Bumbu :

Garam.....sedikit

Merica..... sedikit

Tepung Maizena atau tepung kentang..... 3 sendok

Baking Powder..... 1 sdt

## Cara Membuat :

1. Tahu dilumat, tambahkan chicken nugget vegetarian dan wortel yang sudah dihaluskan, susu segar dan bumbu, campur dan aduk rata.
2. Lumuri sendok makan dengan minyak, masukkan adonan tadi ke dalam minyak panas di wajan penggorengan.
3. Setelah digoreng hingga warna kuning keemasan, angkat dan tiris, hidangkan.

## Catatan :

1. Saat menggoreng, jika bahan tidak mudah terbentuk, maka adonan boleh ditambahkan tepung jagung atau tepung kentang untuk menambah kadar kekentalannya dan daya lekatnya.
2. Boleh menggunakan jahe yang sudah dicincang halus, pasta kedelai (Soy Paste), lalu dimasak jadi saus, tuang ke dalam piring kecil, sebagai bahan celup.



# Bola Wangi Renyah

Bahan :

Tahu.....1 potong

Chinese water chestnut.....1/2 mangkok

Daun Sup.....1 ikat

Jahe dicincang halus.....1 sdm

Jamur Shiitake.....5 butir

Chicken Nugget Vegetarian...1/2 mangkok

Bumbu :

Merica.....sedikit

Garam.....sesuai selera

Tepung Tapioka.....2 sdm

## Cara Membuat :

1. Jamur Shiitake dan Chicken Nugget Vegetarian potong dadu, lalu diblender sampai halus, akan digunakan nanti.
2. Tahu dilumat, Chinese water chestnut dicuci bersih dan diiris, lalu masukkan irisan daun sup dan jahe yang sudah dihaluskan, campurkan dengan bahan pada langkah 1 dan bumbu, setelah diaduk rata, bentuklah adonan menjadi bola-bola (ukuran besar kecilnya tergantung kesukaan masing-masing)
3. Panaskan minyak di wajan penggorengan, masukkan bola-bola ke dalamnya, goreng sampai berwarna kuning keemasan, angkat dan tiris.

## Catatan :

Waktu menggoreng apabila adonan sulit terbentuk, maka tambahkan lagi tepung tapioka untuk menambah kadar kekentalan dan daya rekatnya.



Sejuk dan Bebas  
(Salad)



# Sepasang Sutera Asam Manis

Bahan :

Lobak.....1 batang

Wortel.....1 batang

Bumbu :

Garam.....sedikit

Cuka putih.....secukupnya

Gula.....sesuai selera

Minyak wijen.....sedikit

Cara membuat :

1. Wortel dan lobak setelah dikupas kulitnya, diiris halus, masukkan ke dalam mangkok, tambahkan sedikit garam, asinkan sekitar 15 menit.
2. Tiriskan air garam, tambahkan cuka dan gula lalu diaduk rata, siram minyak wijen di atasnya dan hidangkan.



# Salad Sawi dan Tahu Kuning

## Bahan :

Sawi pahit.....2 ikat

Tahu kuning.....8 potong

Paprika hijau..... 1/2 buah

Paprika merah..... 1/2 buah

## Bumbu :

Kecap Asin.....2 sdm

Garam..... 1/2 sdt

Gula..... sedikit

Minyak wijen.....2 sdt

### Cara membuat :

1. Setelah sawi pahit dicuci bersih, lalu buang daun yang tua, angkat dan tiris, kemudian sawi pahit dipotong kecil-kecil, rendam ke dalam air garam selama 10 menit, lalu angkat dan tiris,
2. Tahu kuning dipotong dadu, bilas dengan air mendidih, tiris, selagi matang masukkan sekaligus semua bumbunya dan aduk rata.
3. Paprika Hijau dan Merah dicuci lalu diiris tipis, dicampurkan dengan potongan dadu tahu kuning dan sawi pahit, lalu sekaligus diaduk rata, hidangkan.

### Catatan :

Boleh menurut selera sendiri, tambahkan saus cabe dan aduk rata.



# Salad Terong

## Bahan :

Terong.....4~5 batang

## Bumbu :

Kecap.....1 sdt

Saus wijen (Sesame Sauce).....2 sdt

Vegetarian Barbecue Sauce.....1 sdt

Gula.....1 sdt

Minyak Wijen.....2 sdm

## Cara Membuat :

1. Terong dipotong dan buang tangkainya, setelah dicuci bersih, setiap batang dipotong jadi tiga bagian, setiap bagiannya dibelah jadi empat bilah, susun di atas piring lalu dikukus selama 15 menit, lalu angkat dan tiris.

2. Campurkan semua bumbu jadi saus, (boleh ditambah sesuai dengan selera perorangan), siram di atas terong, aduk rata dan hidangkan.



# Pare Jade Hijau

## Bahan :

Pare..... 3 batang

## Bumbu :

Saus salad (Mayonnaise)..... 3 sdt

Saus tomat..... 1/2 sdt

## Cara membuat :

1. Belah pare jadi empat bagian, buang semua biji dan selaput putihnya.
2. Potong pare jadi irisan yang tipis, rendam di dalam air es selama 1 jam.
3. Campurkan saus mayones dan saus tomat, aduk rata hingga jadi warna merah jambu.
4. Angkat dan tiris irisan pare dari air es, hidangkan bersama saus campuran tadi.



# Salad Timun

## Bahan :

Timun..... 3 buah

Cabe Merah.....1 buah

## Bumbu :

Cuka.....2 sdm

Garam.....sesuai selera

Minyak wijen.....1 sdt

## Cara Membuat :

1. Timun dipotong jadi beberapa bagian, tambahkan sedikit garam dan aduk selama 15 menit, lalu tiris air garamnya.
2. Cabe merah diiris halus; lalu campurkan timun dan irisan cabe merah serta semua bumbu, aduk rata dan hidangkan.



# Salad Irisan Tahu Kuning

## Bahan :

Tahu Kuning.....1 bungkus

Daun Sup.....2 ikat

## Bumbu :

Pasta Kedelai(Soy Sauce Paste).....2 sdm

Garam.....1/2 sdt

Bubuk Lima Rempah (Five Spice Powder).....1/2 sdt

Minyak wijen.....2 sdt

## Cara Membuat :

1. Tahu kuning diiris halus, setelah direndam dalam air mendidih, angkat dan tiris.
2. Selagi irisan tahu kuning masih panas, taburkan garam dan bubuk lima rempah, aduk rata, lalu tambahkan pasta kedelai dan daun sup yang sudah dicincang, aduk rata dan hidangkan.

## Catatan :

Ketika mengaduk irisan tahu kuning, haruslah dilakukan selagi panas, kalau tidak demikian, maka bumbu akan sulit meresap ke dalam rasanya.



# Tahu Sejuk

## Bahan :

Tahu..... 4 potong

Saus Xiangchun.....secukupnya

Abon vegetarian

## Bumbu :

Pasta kedelai.....secukupnya

Minyak Wijen.....sesuai selera

## Cara Membuat :

1. Rebus air di dalam panci, setelah mendidih masukkan tahu dan kecilkan api, rebus selama 3 menit, angkat dan tiris, susun di atas piring, akan digunakan nanti.
2. Saus Xiangchun, pasta kedelai dan minyak wijen dicampur dan aduk rata, siram di atas tahu, taburkan abon vegetarian, hidangkan.

## Cara membuat Saus Xiangchun :

Daun Xiangchun (*Toona sinensis*) dipotong dan dibuang batangnya, kemudian daun dicincang halus, tuangkan minyak ke dalam wajan penggorengan, setelah minyak mendidih, masukkan daun Xiangchun yang telah dihaluskan, tambahkan garam, setelah diaduk rata segera matikan api, angkat dan hidangkan, inilah saus Xiangchun.



# Salad Rebung Berpasangan

## Bahan :

Asparagus hijau.....8 batang

Rebung.....3 buah

## Bumbu :

Saus Salad (Mayones)

## Cara Membuat :

1. Potong dan buang bagian ekor rebung, masukkan rebung sekaligus dengan tempurungnya ke dalam panci, isi air hingga merendam rebung, tutup panci dan rebus sampai air mendidih, kemudian setel ke api sedang dan rebus lagi selama 25 menit kemudian barulah matikan api, angkat rebung dan tiris airnya, diamkan, setelah rebung jadi dingin, masukkan ke dalam kulkas, akan digunakan nanti.

2. Asparagus dicuci, didihkan air di dalam panci, tambahkan sedikit garam. Masukkan Asparagus dan rebus sampai empuk, setelah itu angkat dan tiris, potong jadi beberapa bagian (lihat gambar).

3. Keluarkan rebung dari kulkas, kuliti rebung dari tempurungnya, buang kulit luarnya yang keras, lalu potong jadi irisan tipis, susun di atas piring berpasangan dengan Asparagus tadi (lihat gambar), lalu siram mayones dan hidangkan.



# Pepaya Dwi Warna

## Bahan :

Pepaya Hijau.....1 buah

Pepaya Kuning.....1 buah

## Bumbu :

Garam.....menurut selera

Cuka putih.....secukupnya

## Cara Membuat :

1. Pepaya dikupas kulitnya, buang bijinya, iris halus (lihat gambar)
2. Lalu masukkan semua bumbunya, setelah diasinkan selama 10 menit, hidangkan.



# Jus Jahe dan Alpukat

## Bahan :

Alpukat..... 2 buah

Jahe yang dicincang halus.....sedikit

## Bumbu :

Saus Kedelai (Soy Sauce Paste).....2 sdt

## Cara membuat :

1. Bersihkan Alpukat lalu belah dua dan buang bijinya.
2. Jahe yang sudah dihaluskan dan saus kedelai, dicampur dan diaduk rata. (kadar keasinan boleh sesuai selera perorangan)
3. Siram ke atas daging alpukat, hidangkan.



# Batu Karang Yang Wangi

## Bahan :

Tomat.....4 butir

## Bumbu :

Gula aren (gula merah).....2 sdm

Saus Kedelai.....1 sdt

Jahe dicincang halus.....1 sdt

Tepung gula.....1 sdt

Air.....1 mangkok

### Cara membuat :

1. Cuci tomat lalu potong jadi bentuk seperti di gambar, akan digunakan nanti.
2. Tuangkan gula aren dan 1 mangkok air, masak hingga mendidih, lalu masukkan saus kedelai, aduk rata.
3. Masukkan jahe yang sudah dihaluskan dan tepung gula, setelah aduk rata, siram ke atas tomat.



# Salad Sehat

## Bahan :

Selada Barat.....1 buah

Kol Ungu..... 3 helai

Timun..... 1/2 batang

Tomat merah.....4 butir

Tauge.....1 genggam kecil

Roti putih.....1 lembar

## Bumbu :

Gula.....1 sdm

Lemon.....4 butir

Minyak Olive..... 1 sdt

## Cara Membuat :

1. Selada barat dan Kol ungu dikupas dan dicuci bersih, diiris bentuk persegi empat.
2. Timun dan tomat dicuci bersih, dipotong jadi irisan bulat.
3. Tauge dibuang akar serabutnya dan dicuci bersih, lalu semua bahan sayuran dicampur dan diaduk rata, akan digunakan nanti.
4. Roti putih, gunakan wajan penggorengan yang dasarnya datar, lalu panggang roti sampai kering, setelah itu dipotong dadu.
5. Lemon diperas airnya lalu tambahkan gula, diaduk dengan Minyak Olive, setelah larut, coba dicicipi rasanya, apakah sudah terasa asam manis. (Juga boleh mengikuti selera perorangan menambah kadar asam atau manisnya)
6. Lalu tuang saus asam manis tadi ke atas daun selada, aduk sebentar, usahakan semua bahan tercelup saus, kemudian tebarkan potongan dadu roti, hidangkan.



# Salad Bayam Ala Jepang

## Bahan :

Bayam..... 1 ikat

Jahe..... 1/2 buah

## Bumbu :

Gula..... 1 sdt

Chinkiang Vinegar (Cuka Hitam China)..... 1/2 sdt

Wasabi (lobak Jepang) dicincang halus..... sedikit

Miso (Bumbu Tradisional Jepang)..... 1 sdt

Air..... 2 sdt

## Cara Membuat :

1. Jahe dicuci bersih, giling sampai jadi jus jahe; Miso dan Wasabi yang sudah dihaluskan, masing-masing ditambahkan sedikit air, aduk rata, akan digunakan nanti.
2. Lalu campurkan semua bumbu lainnya dan aduk, masukkan jus jahe, air Miso dan air Wasabi, aduk rata.
3. Bersihkan bayam, rendam di air mendidih sebentar, angkat dan tiris, setelah itu masukkan ke dalam air dingin, rendam sebentar, angkat dan tiris, susun di atas piring, siram saus tadi, hidangkan.



# Salad Jamur Kuping Berpasangan

## Bahan :

Jamur Kuping Hitam..... 2 genggam

Jamur Kuping Putih..... 1 kuntum besar

## Bumbu :

Garam.....1 sdt

Kecap.....1 sdm

Jahe dicincang halus.....1/2 sdt

Gula.....1/2 sdt

Cuka Hitam China (Chinkiang Vinegar)..... 1 sdt

Minyak wijen.....1 sdt

Ground Szechuan Pepper .....1/2 sdt

## Cara Membuat :

1. Rendam jamur kuping putih dan jamur kuping hitam di dalam air hingga empuk, cuci bersih.
2. Jamur kuping putih dan jamur kuping hitam masing-masing direbus secara terpisah, sampai lembut, setelah itu angkat dan tiris, taburkan sedikit garam, akan digunakan nanti.
3. Jamur kuping putih dikoyak jadi potongan kecil
4. Terakhir, campurkan jamur kuping hitam dan jamur kuping putih, tambahkan semua bumbu dan aduk rata, hidangkan.



# Salad Rumput Laut Haidai

## Bahan :

Haidai (rumput laut kering).....3 genggam

Lobak.....1/2 batang

## Bumbu :

Garam.....1 sdt

Szechuan Pepper.....1/2 sdt

Jahe dicincang halus.....secukupnya

Cuka hitam China (Chinkiang Vinegar).....1 sdt

Gula.....1/2 sdt

Minyak wijen.....1/2 sdt

## Cara Membuat :

1. Lobak dikupas kulitnya, cuci bersih, potong jadi irisan halus memanjang (lihat gambar)
2. Didihkan air di dalam panci, masukkan rumput laut Haidai ke dalam air mendidih, setelah merendamnya segera angkat dan tiris.
3. Selagi rumput laut Haidai masih panas, segera masukkan semua bumbu, aduk rata.
4. Setelah rumput laut Haidai dingin barulah masukkan irisan lobak dan aduk rata, hidangkan.



# Acar Ala Taiwan

## Bahan :

Kol Taiwan.....1/2 buah

Wortel.....2 batang

Timun.....1 batang

Cabe merah.....6 biji

Szechuan Peppercorns (biji lada Sichuan).....1/2 sdt

Irisan jahe.....10 keping

Ba Jiao (Bunga Lawang).....4 kuntum

Garam.....2 sdm

Air.....2 mangkok

## Bumbu :

Gula.....2 sdm

Cuka putih.....2 sdm

## Cara Membuat :

1. Masukkan 2 mangkok air ke dalam panci, Bunga Lawang dan Biji Lada Sichuan, masak sampai rasanya keluar.
2. Angkat ampas keluar dari panci, masukkan 2 sdm garam ke dalam panci, aduk sebentar, matikan api.
3. Kol di cuci bersih, iris persegi; wortel dikupas kulitnya lalu iris bulat, timun dicuci dan juga diiris bulat.
4. Setelah sup dipanci sudah 80% dingin, tuangkan semua bahan ke dalamnya, aduk rata
5. Setiap kurun waktu harus diaduk sebentar, sehingga sayuran mudah mengeluarkan air, rasanya akan lebih baik.
6. Setelah sayuran mengeluarkan air (memerlukan waktu sekitar 2 jam), tiris airnya.
7. Masukkan semua bumbu, aduk rata, hidangkan; atau boleh juga disimpan di kulkas

## Catatan :

Bagi yang suka rasa yang lebih kental, setelah masakan selesai boleh ditambah bubuk cabe.



**Rasa Menakjubkan  
Telaga Teratai  
(Tumis Sayur)**



# Kwetiau Kubis

## Bahan :

Kol.....1 buah

Kwetiau.....5 lembar

Irisan jahe.....sedikit

Air.....1½ mangkok

## Bumbu :

Saus Pasta Kedelai.....2 sdm

Garam.....1/2 sdt

## Cara Membuat :

1. Kol dicuci, potong bentuk bilah dengan panjang 5 cm; kwetiau direndam air hingga lunak (untuk kwetiau kering), lalu dipotong-potong, akan digunakan nanti (oleh karena kwetiau di sini berbentuk lembaran jadi harus dipotong-potong).

2. Didihkan minyak di wajan, terlebih dulu masukkan irisan jahe, tumis sampai wangi, lalu masukkan potongan kol dan tumis, bersamaan itu pula taburkan garam; setelah kol agak empuk, tuangkan saus pasta kedelai dan air, aduk rata, setelah airnya mendidih, masukkan kwetiau, tutup wajannya dan rebus sejenak, kecilkan apinya, masak sampai supnya jadi kental, matikan api dan hidangkan.



# Bihun Luo Han

## Bahan :

Bok Choy..... 1/2 buah

Jamur Kering.....1 genggam

Day Lily.....1 genggam

Bihun..... 1 ikat

Ham Vegetarian.....1 potong kecil

Wortel.....1/2 batang

Irisan Jahe..... sesuai selera

## Bumbu :

Pasta Kedelai.....2 sdm

Garam.....1/2 sdt

Air.....2 mangkok

## Cara Membuat :

1. Rendam jamur kering, day lily kering dan bihun kering ke dalam air sampai lunak.
2. Semua bahan lainnya diiris halus
3. Tuangkan minyak ke dalam wajan, masukkan irisan jahe dan ham vegetarian, tumis sampai wangi; kemudian masukkan semua bahan lainnya (terkecuali bihun) dan garam sambil menumis dan aduk rata.
4. Setelah Bok Choy jadi agak empuk, masukkan pasta kedelai dan air.
5. Setelah air mendidih, masukkan bihun, masak dengan pelan sambil kecilkan api dan rebus sampai supnya mengental, barulah matikan api dan hidangkan di atas piring.



# Bok Choy Shiitake

## Bahan :

Bok Choy (sawi putih).....1/2 buah

Jamur Shiitake.....5~6 butir

Air.....1 mangkok

Irisan Jahe.....beberapa keping

## Bumbu :

Pasta Kedelai.....2 sdm

Garam.....1/2 sdt

Tepung Kentang/ Tepung Maizena.....secukupnya

## Cara Membuat :

1. Bok Choy dicuci bersih, potong bilah panjang; Jamur Shiitake direndam air sampai lunak.
2. Didihkan minyak di atas wajan, masukkan irisan jahe dan jamur shiitake, tumis sampai wangi, lalu masukkan Bok Choy dan tumis, bersamaan itu pula masukkan garam, pasta kedelai, masak sampai air mendidik dan aduk rata.
3. Setelah Bok Choy agak empuk, kecilkan api dan tutup, rebus sampai supnya jadi sedikit, lalu masukkan air tepung Maizena dan aduk rata, setelah supnya mengental, angkat dan hidangkan.



# Tumis Asinan Bok Choy

## Bahan :

Bok Choy Asam

Ham Vegetarian.....1 potong kecil

## Bumbu :

Pasta Kedelai.....1 sdt

Garam.....1/2 sdt

## Cara Membuat :

1. Bersihkan Bok Choy Asam, bersama dengan Ham Vegetarian sekalian diiris halus (lihat gambar).
2. Panaskan minyak di wajan, tumis irisan Ham Vegetarian sampai wangi, lalu masukkan irisan Bok Choy Asam dan ditumis, masukkan bumbu, angkat dan hidangkan.



# Sepasang Paprika Sejahtera

## Bahan :

Tauge (kecambah)

Paprika Hijau.....1 buah

Paprika Merah.....1 buah

## Bumbu :

Soy paste (Pasta Kedelai).....1 sdt

Garam.....1 sdt

Sichuan Pepper (Lada Sichuan).....sedikit

Air.....secukupnya

## Cara Membuat :

1. Tauge dicuci bersih, paprika hijau dan paprika merah diiris halus, akan digunakan nanti.
2. Panaskan minyak di wajan, masukkan Sichuan Pepper dan tumis sampai wangi, masukkan taube dan garam lalu ditumis sekalian, tambahkan sedikit air dan rebus dengan api kecil.
3. Setelah taube jadi empuk lalu masukkan irisan paprika hijau dan paprika merah, lalu tambahkan soy paste (pasta kedelai), aduk rata, hidangkan di piring.



# Tumis Empat Kegembiraan

## Bahan :

Tauge.....1 mangkok

Seledri China.....1 ikat

Wortel.....1 batang

Jamur Shiitake.....5 butir

## Bumbu :

Pasta Kedelai.....1 sdt

Garam.....1/2 sdt

## Cara Membuat :

1. Tauge dicuci bersih untuk digunakan nanti; Seledri, wortel, jamur shiitake diiris halus
2. Panaskan minyak di atas wajan, terlebih dulu irisan Jamur Shiitake ditumis sampai wangi, kemudian masukkan irisan wortel dan garam sambil ditumis, siramkan sedikit air, tutup dan rebus.
3. Setelah irisan wortel jadi empuk, lalu masukkan tauge, irisan seledri dan tumis cepat, lalu tambahkan pasta kedelai dan aduk rata, angkat dan hidangkan



# Terong dan Paprika Dwi Warna

## Bahan :

Terong.....3 batang

Paprika Hijau.....1/2 buah

Paprika Merah..... 1/2 buah

## Bumbu :

Kecap.....1 sdm

Garam.....1 sdt

Gula.....1 sdt

Air.....sedikit

## Cara Membuat :

1. Paprika hijau, paprika merah dipotong jadi potongan kecil; terong dipotong diagonal (lihat gambar)
2. Panaskan minyak di wajan penggorengan, lalu masukkan terong dan goreng hingga empuk, angkat dan tiris; lalu masukkan paprika hijau dan paprika merah ke dalam minyak goreng tadi, hanya untuk sesaat saja, segera angkat untuk digunakan nanti.
3. Masukkan semua bumbu ke dalam wajan tumis, aduk rata, lalu masukkan semua bahan yang sudah digoreng tadi, tumis sebentar, angkat dan hidangkan.



# Terong Wangi

## Bahan:

Terong..... 3 batang

Selasih..... 1 genggam

Tepung Maizena..... secukupnya

## Bumbu :

Jahe dicincang halus..... sedikit

Kecap..... 1 sdm

Garam..... 1 sdt

Gula..... 1 sdt

Cuka Hitam China (Chinkiang Vinegar)..... 1 sdt

Air..... secukupnya

Saus Cabe..... 1 sdt (tergantung selera perorangan)

## Cara Membuat :

1. Terong dipotong bilah panjang, goreng sampai empuk, angkat dan tiris, akan digunakan nanti.
2. Masukkan semua bumbu ke dalam wajan tumis dan aduk rata, campurkan tepung Maizena dengan sedikit air dan aduk rata, kemudian tuang ke dalam wajan, masak sampai supnya mengental; setelah rasanya sudah sesuai, masukkan potongan terong yang sudah digoreng tadi, aduk rata, tebarkan selasih, hidangkan.



# Paprika Douchi

## Bahan :

Paprika Hijau.....5 buah

Douchi (Saus Kacang Kedelai Hitam).....2 sdm

## Bumbu :

Pasta Kedelai.....1 sdt

Jahe dicincang halus.....secukupnya

Air.....sedikit

## Cara Membuat :

1. Cuci paprika dan buang bijinya, potong bentuk bilah dengan panjang kira-kira dua inci.
2. Panaskan minyak di wajan penggorengan, tuang potongan paprika ke dalam wajan dan goreng sebentar, angkat dan tiris
3. Tuang sedikit minyak ke dalam wajan tumis, masukkan jahe yang sudah dihaluskan dan Douchi (saus kacang kedelai hitam), tumis sampai wangi, lalu tambahkan sedikit air dan pasta kedelai, aduk rata.
4. Setelah rasa asinnya sudah sesuai, lalu masukkan potongan paprika hijau, tumis dan balik-balik sebentar, angkat dan hidangkan.



# Doubao Angsio

## Bahan :

Doubao (kulit tahu).....8 potong

Jamur Shiitake.....5 butir

Daun Sup.....1 genggam

Irisan jahe.....sedikit

Air.....1 mangkok

## Bumbu :

Kecap.....1 sdm

Garam.....1 sdt

Gula.....1/2 sdt

## Cara Membuat :

1. Rendam Jamur Shiitake hingga empuk, angkat dan tiris, buang batangnya, belah dua.
2. Panaskan minyak di wajan, goreng Doubao sampai berwarna kuning keemasan, lalu angkat, potong silang menyilang (lihat gambar), akan digunakan nanti.
3. Tuangkan sedikit minyak di wajan, masukkan irisan jahe, jamur shiitake lalu tumis sampai wangi, tuangkan air ke dalamnya, lalu pasta kedelai, gula, garam, aduk, sampai terasa rasa asinnya, terakhir, masukkan Doubao lalu aduk rata, kecilkan api dan rebus selama 5 menit sampai supnya mengering, angkat, susun di piring dan tebarkan daun sup di atasnya untuk memperindah warna masakan, hidangkan.



# Angsio Perkedel Tahu

## Bahan :

Tahu Beku.....2 batang

Potongan Daging Ayam Vegetarian..... secukupnya

Daun Sup..... 1 ikat

Bok Choy.....1/2 buah

Wortel.....1 batang

Jahe dicincang halus..... secukupnya

## Bumbu A :

Tepung Tapioka .....1/2 sdm atau tergantung kondisi

Merica.....sedikit

Garam.....1 sdt

### Bumbu B :

Irisan jahe..... sedikit

Pasta Kedelai.....2 sdm

Air.....1/2 mangkok

Garam.....sedikit

### Cara Membuat :

1. Tahu beku, potongan daging ayam vegetarian diblender halus, masukkan jahe yang dicincang halus dengan bumbu A, daun sup dicincang halus, dimasukkan sekalian dan diaduk, lalu bentuk adonan seperti perkedel (ukurannya boleh ditentukan sendiri)

2. Panaskan minyak di wajan penggorengan, masukkan perkedel tadi, goreng sampai berwarna kuning keemasan, angkat dan tiris, akan digunakan nanti.

3. Bok Choy dicuci dan dipotong bentuk bilah, wortel diiris tipis.

4. Panaskan minyak di wajan tumis, masukkan irisan jahe dan tumis sampai wangi, potongan Bok Choy, irisan wortel dan sedikit garam, dimasukkan sekalian dan tumis sampai potongan Bok Choy jadi empuk, lalu tambahkan air dan perkedel gorengan tadi, tumis dan balik-balik sebentar; masukkan pasta kedelai dan aduk rata, kecilkan api dan rebus sampai supnya mengental, angkat dan hidangkan.



# Tumis Kacang Buncis

## Bahan :

Kacang Buncis

Lobak kering..... 2 sdm

Jahe dicincang halus.....secukupnya

## Bumbu :

Pasta Kedelai.....3 sdt

Gula.....1/2 sdt

Air.....sedikit

## Cara Membuat :

1. Potong dan buang kedua ujung kacang buncis, potong jadi beberapa bagian, setelah dicuci bersih dan tiris airnya, masukkan ke dalam panci penggorengan dan goreng sampai kacang buncisnya ada sedikit kerutan, angkat dan tiris; lobak kering yang sudah dicuci bersih direndam dalam air selama 5 menit untuk melenyapkan rasa asinnya, angkat dan tiris.

2. Panaskan sedikit minyak ke dalam wajan tumis, masukkan jahe yang sudah dihaluskan dan tumis sampai wangi, lalu masukkan lobak kering dan tumis sebentar, tambahkan pasta kedelai, gula dan sedikit air, aduk rata, barulah kemudian masukkan kacang buncis yang telah digoreng tadi, tumis sampai rasanya meresap, angkat dan hidangkan.



# Kubis Kurma Merah

## Bahan :

Kol.....1 buah

Kurma Merah China.....15 butir

Irisan Jahe.....sedikit

## Bumbu :

Pasta Kedelai..... 2 sdm

Garam..... 1 sdt

Air.....1/2 mangkok

## Cara Membuat :

1. Kol setelah dicuci bersih, potong bentuk bilah dengan ukuran 2 cm; kurma merah dicuci, lalu gunakan jari telunjuk tekan sejenak, agar rasanya mudah keluar.
2. Panaskan minyak di wajan tumis, masukkan irisan jahe dan potongan kol lalu ditumis sampai kol jadi empuk barulah masukkan bumbu, air dan kurma merah, kecilkan api dan rebus sampai supnya mulai mengering, angkat dan hidangkan.



# Tumisan Hunan

## Bahan :

Tahu Kuning.....15 potong

Daun Sup.....1 ikat

Paprika Hijau.....2 buah

Paprika Merah.....2 buah

Minyak Wijen.....2 sdt

## Bumbu :

Pasta kedelai.....2 sdm

Garam.....1 sdt

Bubuk Lima Rempah.....1/2 sdt

## Cara Membuat :

1. Tahu kuning dicuci bersih lalu iris halus, akan digunakan nanti
2. Daun sup dipotong kecil-kecil; paprika hijau dan paprika merah diiris halus.
3. Panaskan minyak di wajan tumis, tambahkan garam, bubuk lima rempah, irisan tahu kuning, irisan paprika hijau dan merah, sekaligus diaduk dan ditumis. (Saat menumis ingat tuangkan sedikit air, agar tahu kuning tidak terlalu keras)
4. Masukkan pasta kedelai, aduk dan tumis sampai rasanya meresap.
5. Sebelum diangkat, masukkan potongan daun sup dan siram minyak wijen, tumis lagi sebentar, lalu angkat dan hidangkan.



# Kue Mangkok Kacang

## Bahan :

Kacang tanpa kulit.....3 gelas

Jamur Shiitake dicincang halus.....secukupnya

Air.....3 gelas

Mangkok.....1 buah

## Bumbu :

Tepung Kentang/Tepung Maizena..... 3 sdm

Tepung Beras.....3 sdm

Air.....sedikit

## Cara Membuat :

1. Terlebih dulu kacang direndam semalaman
2. Tuangkan minyak ke dalam wajan tumis, tumis Jamur Shiitake yang sudah dihaluskan sampai wangi, angkat dan taruh di mangkok yang sudah dilumuri minyak, akan digunakan nanti.
3. Tepung Maizena dan tepung beras, ditambah sedikit air dan aduk rata, sehingga menjadi adonan tepung yang kental.
4. Masukkan kacang yang sudah empuk dan 3 gelas air ke dalam blender, blender sampai halus, setelah halus, ampas kacang dibuang.
5. Jus kacang dimasukkan ke dalam panci dan rebus sampai mendidih lalu masukkan adonan tepung maizena dan tepung beras tadi, matikan api.
6. Lalu tuang ke dalam mangkok, setelah dingin masukkan ke dalam kulkas sehingga bentuknya padat, lalu keluarkan dan taruh di atas piring, hidangkan.

Catatan :

Harus menunggu kue mangkok kacang telah dingin keseluruhannya barulah bentuknya padat. Menu ini boleh disiram pasta kedelai lalu hidangkan, atau sup kental disiram di atas kue mangkok kacang. Boleh dikreasi menurut selera perorangan. Juga boleh tidak menaruh Jamur Shiitake yang telah dihaluskan, langsung saja buat kue mangkok kacang yang putih polos.



# Mapo Tahu

## Bahan :

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

Cabe Merah.....2 buah

Jahe dicincang halus..... sedikit

Tepung Maizena.....2 sdt

## Bumbu :

Kecap.....2 sdm

Garam.....  $\frac{1}{2}$  sdt

Bubuk Merica Sichuan.....  $\frac{1}{2}$  sdt

Bubuk Cabe.....1 sdt (atau saus cabe)

## Cara Membuat :

1. Tahu dipotong bentuk dadu dengan ukuran sekitar 2 cm, cabe merah dicincang halus, untuk digunakan nanti.
2. Tuangkan air ke dalam panci, setelah air mendidih masukkan potongan tahu, menunggu sampai airnya kembali mendidih, angkat tahunya, rendam di air dingin.
3. Panaskan minyak di wajan tumis, masukkan jahe yang telah dihaluskan, semua bumbu dan potongan tahu, sekaligus ditumis. (ingat potongan tahu ditiris airnya terlebih dulu)
4. Campurkan tepung Maizena dengan sedikit air dan aduk, sehingga jadi adonan kental. Setelah masakan jadi terasa agak asin, tuangkan adonan tepung Maizena ini ke dalam dan aduk rata, setelah itu siram dengan sedikit minyak wijen dan hidangkan.



# Kari Vegetarian

## Bahan :

Wortel.....1 batang

Kentang.....3 butir

Bubuk Kari.....3 sdm

Kol.....1/4 buah

## Bumbu :

Garam.....1 sdt

Pasta Kedelai.....2 sdm

Tepung terigu.....1 sdm

Air.....4 mangkok

## Cara Membuat :

1. Wortel dan kentang setelah dicuci bersih dan dikupas kulitnya, lalu potong diagonal, ukurannya harus bisa masuk ke mulut. Kol setelah dicuci bersih, dipotong bentuk segiempat kecil.
2. Panaskan minyak di wajan tumis, terlebih dulu pakai api sedang untuk menumis bubuk kari sampai wangi, lalu masukkan potongan wortel, kentang dan kol, juga masukkan pasta kedelai, garam dan tumis sekaligus, pada saat ini tuangkan 4 mangkok air, kecilkan api dan tutup, saat merebus harus sering-sering mengaduknya.
3. Setelah potongan wortel dan kentang sudah lunak, buat adonan kental dari tepung terigu yang ditambah sedikit air, setelah sup masakan jadi kental, angkat dan hidangkan.



# Irisan Zha Cai

## Bahan :

Ham Vegetarian..... 1/2 batang

Zha Cai.....1 buah

Daun Sup.....1 ikat

## Bumbu :

Tepung Maizena.....1/2 sendok

Air.....sedikit

## Cara Membuat :

1. Zha Cai diiris halus, rendam ke dalam air selama 5 menit, lalu angkat dan tiris.
2. Ham Vegetarian diiris kasar, daun sup dicuci bersih dan dipotong jadi beberapa bagian, akan digunakan nanti.
3. Panaskan minyak di wajan tumis, masukkan dulu irisan ham dan tumis sampai wangi, lalu masukkan irisan Zha Cai, aduk dan tumis, lalu tambahkan sedikit air, setelah rasanya agak asin, lalu tuangkan adonan kental tepung Maizena dan air, aduk rata, tebarkan daun sup dan hidangkan.

## Catatan :

Air untuk merendam irisan Zha Cai jangan terlalu banyak, asalkan dapat merendam keseluruhan irisan Zha Cai sudah boleh. Air bekas rendaman irisan Zhai Cai juga boleh dituangkan sedikit saat menumis sayur, rasanya juga lumayan.

# DAFTAR PUSTAKA

**PENJELASAN LEBIH TERPERINCI DAPAT DIBACA DI :**

[www.citrateratai.blogspot.com](http://www.citrateratai.blogspot.com)

**VIDEO YOUTUBE PENDUKUNG MATERI BELAJAR :**

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

