



KUIH MUIH TRADISIONAL MENGGUNAKAN TEKNIK PEMBAKARAN

KUIH RANGIN

BAHAN –BAHAN

Tepung Pulut
Kelapa Parut
Gula
Garam



KAEDAH

- Campur tepung pulut, kelapa parut, gula dan garam. Gaul rata semua bahan, masukkan kedalam loyang yang sudah di sapu dengan sedikit majerin. Bakar selama 30 minit kedalam ketuhar pada suhu 150 C, sehingga garing (warna kekuningan diatas dan dibawah). Setelah masak keluarkan serta sejukkan sebelum dipotong mengikut saiz hidangan.

Purata Komposisi:	Setiap	Setiap
Kuih Rangin	100 g	32 g
Protein	3.2	1.0
Lemak	3.5	1.1
Karbohidrat	51.5	16.5
Kalori	252	81

KUIH BAHULU

BAHAN –BAHAN

Telur
Tepung Gandum
Gula



Kaedah

- Pukul telur dan gula sehingga kembang. Kemudian campurkan tepung cara sedikit demi sedikit. Pastikan adunan tersebut tidak terlalu pekat atau cair.
- Panaskan acuan di dalam oven. Tuangkan adunan kedalam acuan tetapi jangan terlalu penuh. Bakar sehingga ia kuning keemasan.
- Jika menggunakan kaedah tradisional, letakkan bara api di atas dan di bawah acuan bahulu.

Purata Komposisi:	Setiap	Setiap
Bahulu	100 g	6.5 g
Protein	10.3	0.7
Lemak	4.7	0.3
Karbohidrat	50.7	3.3
Kalori	288	19

KUIH TUMPI BADAUN

BAHAN –BAHAN

Pisang*
Tepung Gandum
Garam



PEMBUNGKUSAN

Daun Pisang

KAEDAH

- Gaulkan pisang yang telah dihancurkan atau dikisar bersama tepung dan garam. Adunan mesti pekat dan boleh di bentuk, letakkan sesenduk adunan diatas sehelai daun pisang dan letakkan sehelai lagi daun pisang diatas adunan tersebut.
- Masak tumpi badaun ini tanpa menggunakan minyak di kualiti yang leper sehingga masak. Daun pisang digunakan sebagai lapisan bagi memastikan adunan tersebut masak tanpa melekat di kualiti tersebut.
- Setelah masak adunan tersebut angkat dan boleh dihidangkan bersama pencicah seperti susu manis atau kaya.

*Jenis pisang berisi lembut yang boleh digunakan adalah seperti pisang amas, rastali dan otel

Purata Komposisi:	Setiap	Setiap
Tumpi Badaun	100 g	86 g
Protein	11	9.4
Lemak	1.4	1.2
Karbohidrat	58.4	50.2
Kalori	90	77

*Semua nilai kandungan pemakanan dianggarkan berdasarkan Komposisi Zat dalam Makanan Malaysia (Tee et al. 1997)

Rujukan
Tee ES, Mohd Ismail N., Mohd Nasir A. Khatijah (1997) Komposisi Zat Dalam Makanan Malaysia/ Nutrient Composition of Malaysia Foods. Institute for Medical Research.

Sebarang pertanyaan, sila hubungi:
Fakulti Sains Makanan dan Pemakanan
Universiti Malaysia Sabah
Jalan UMS
88400 Kota Kinabalu, Sabah, Malaysia
Tel: +60 88320000 ext 8875
Fax: +6088320259
Email: pejfsmp@ums.edu.my