



KUIH MUIH TRADISIONAL MENGGUNAKAN TEKNIK PENGUKUSAN

KUIH JELURUT

BAHAN –BAHAN

Tepung Beras
Santan
Garam
Gula Pasir
Kapur



PEMBUNGKUSAN

Daun Nipah atau
Daun Piasau (daun kelapa)

KAEDAH

- Tepung beras dihasilkan melalui proses beras di rendam sehingga kembang kemudian toskan airnya dan kemudian di kisar halus menjadi tepung.
- Didalam periuk dididihkan air santan, masukkan garam dan gula pasir. Masukkan bahan yang sudah masak itu kedalam tepung yang telah di ayak. Kacau rata adunan sehingga sebati kemudian masukkan air kapur. Kemudian masukkan kedalam bekas jag supaya mudah dituang kedalam kelongsong.
- Dididihkan air didalam periuk pengukus dan aturkan kelongsong kedalam bekas pengukus secara berdiri supaya mudah untuk menuang adunan kedalam kelongsong. Segerakan proses penuangan agar dapat dimasak terus ke pengukus.

Purata Komposisi: Jelurut	Setiap 100 g	Setiap 54 g
Protein	3.7	2.0
Lemak	18.2	9.8
Karbohidrat	44.5	24.1
Kalori	357	193

KUIH DALAMU

BAHAN –BAHAN

Santan
Tepung Beras
Gula
Garam



PEMBUNGKUSAN

Daun Nyirik
Lidi



KAEDAH

- Panaskan santan sehingga ia mula mendidih dan tutup api. Kemudian tuangkan santan yang sudah mula suam keatas tepung beras yang sudah dibancuh dengan sedikit air. Gaul sehingga sebati sehingga menjadi adunan sebati. Isikan 1-2 sudu makan adunan kedalam daun nyirik dan kemudian dilipat kemas dengan lidi penyemat. Kukus sehingga daun berubah warna.

Purata Komposisi: Kuih Dalamu	Setiap 100 g	Setiap 37 g
Protein	3.3	1.2
Lemak	21.6	8.0
Karbohidrat	34.4	12.7
Kalori	345	128

KUIH KELUPIS

BAHAN –BAHAN

Beras Pulut
Santan
Garam



PEMBUNGKUSAN

Daun Nyirik

KAEDAH

- Dididihkan santan hingga keluar minyak didalam kualiti. Masukkan garam dan kemudian beras pulut. Kacau hingga rata dan tunggu hingga beras pulut tersebut separuh masak.
- Biarkan ia sejuk sebentar, sebelum di bungkus dengan daun nyirik dan kukus didalam pengukus selama 30 minit. Setelah masak, keluarkan dan sejukkan kelupis.

Purata Komposisi: Kelupis	Setiap 100 g	Setiap 46 g
Protein	5.6	2.6
Lemak	18.2	8.4
Karbohidrat	39.3	18.1
Kalori	345	159

KUIH PUNJUNG

BAHAN –BAHAN

Tepung Beras
Gula
Kelapa Parut
Garam
Air



PEMBUNGKUSAN

Daun Nyirik
Lidi



KAEDAH

- Campurkan tepung beras, gula, kelapa parut dan garam. Bancuh adunan agar ia tidak terlalu keras atau cair dengan menuang air sedikit demi sedikit.
- Ambil daun nyirik, bentukkan ia menjadi kon (dipingsung), masukkan adunan kedalam kon dan sematkan dengan lidi. Kukus selama 5 minit dalam pengukus sehingga berubah warna daun.

Purata Komposisi: Punjung	Setiap 100 g	Setiap 42 g
Protein	1.8	0.4
Lemak	0.4	0.1
Karbohidrat	48.1	11.5
Kalori	203	49

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