

CITARASA DARIPADA UBI KAYU



CITARASA DARIPADA UBI KAYU

- *PENGARANG : Nor Raliza Nijar @ Dijai*
- *ISBN : 9789676126801*
- *PENERBIT : Utusan Pub. & Distributors*
- *HALAMAN : 64 MUKA SURAT*



CITARASA DARIPADA UBI KAYU

- Ubi kayu atau nama botaninya *manihot asculenta crantz*.
- Ubi kayu juga dikenali sebagai ubi benggala, cassava (Inggeris), manioc (Sri Lanka), kappa (India), mushu (China) dan singkong (Indonesia).
- Di Malaysia, ubi kayu dikatakan pernah menjadi makanan harian semasa pendudukan Jepun dan darurat.
- Ini kerana ubi kayu mudah ditanam dengan hanya keratin batang yang dicucuk ke dalam tanah.

CITARASA DARIPADA UBI KAYU

- *Khasiat ubi kayu : Kajian telah mendapati bahawa ubi kayu tidak membawa kepada risiko diabetes walaupun mereka mengambil dalam jumlah yang banyak.*
- *Kajian juga mendapati individu yang kerap memakan ubi kayu kurang mengalami risiko diabetes berbanding orang yang jarang memakannya.*
- *Walaupun ubi kayu bagus untuk mengawal berat badan dan diabetes, memakan ubi kayu kadang-kadang boleh menyebabkan kembong atau angin.*

CITARASA DARIPADA UBI KAYU

- Ubi kayu mengandungi sejenis bahan toksik yang dikenali sebagai LINAMARIN.
- Memakan ubi kayu yang tidak diproses mengikut cara yang betul boleh menyebabkan kesan toksik.
- Kaedah untuk mengurangkan kesan toksik ialah dgn cara merebus dan memarut.

CITARASA DARIPADA UBI KAYU

- *Buku ini menghimpunkan 15 resepi terpilih berasaskan ubi kayu seperti pengat tapai ubi, lepat ubi, ubi kayu goreng, Sira ubi kayu, cucur ubi kayu dan sebagainya. Ubi kayu merupakan makanan pilihan rakyat Malaysia ketika zaman dahulu, Akibat perubahan zaman masakan ubi kayu kini semakin dilupakan. Cubalah resepi dalam buku ini, resepi ini cukup ringkas, malah dengan mempelbagaikan kaedah dan resepinya, nescaya hidangan yang terhasil sangat enak dan mudah untuk dicuba.*

CITARASA DARIPADA UBI KAYU



Talam ubi kayu



Pengat ubi kayu



Ubi kayu sira gula melaka

CITARASA DARIPADA UBI KAYU

Terima Kasih

Disediakan oleh :

MUZANNI SUBAKHIR

Pembantu Pustakawan

PmP(PT2) 2022