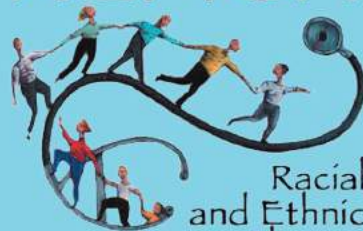


MALULUSOG NA RESIPE NG MGA ASYANO

HEALTHY ASIAN RECIPES

REACH



Racial
and Ethnic
Approaches to
Community Health

TAGALOG

MALULUSOG NA RESIPE NG MGA ASYANO

HEALTHY ASIAN RECIPES

REACH



Racial
and Ethnic
Approaches to
Community Health

TAGALOG

PAGPAPASALAMAT

Salamat sa mga miyembro ng komunidad, mga kasalukuyan at nakaraang kawani ng ICHS, at sa iba pang nagbigay ng kanilang oras at kaalaman upang mabuo ang unang edisyon ng “*Malulusog Na Resipe Ng Mga Asyano*”. Lubos ang aming pagpapaumanhin kung kayo ay hindi nabanggit sa listahan.

Bao Le
Orange Text, Inc.
Catherine Wu
Clay Irving
Christina Chen
DoQuyen Le Huynh
Irwin Batara
Janet Kapp, *Nutrition Consultant*
Public Health Seattle-King County
Kin On Health Care Center
Krissy Kumata
Lois Watkins, *REACH Program Manager*
Public Health Seattle-King County
Maxine Chan

May Lo
Misook O
Nancy Namkung
Nicole Lee
Periplus Editions, “*Authentic Recipes from the Philippines*” by Reynaldo G. Alejandro
Peter Quenguyen
Phan Lac
Rahul K. Gupta
Robert Son
Sefie O. Cabiao
T.D. Wang Advertising Group
Vanthly Ly
Veronica Kim

TUNGKOL SA MGA TAGAHATID NG SERBISYO



REACH

Ang Hangarin ng Samahan (Coalition) ng REACH na mabawasan ang hindi kanais-nais na mga karanasan sa kalusugan ukol sa diyabetis sa ating mga komunidad na may ibang kulay sa pamamagitan ng matatag na pagkakaisa, tutulungan naming maging matatag ang bawat isa, bawat pamilya at samahan na makagawa ng pangmatagalang pamamaraan ng paglaban at pagsugpo ng diyabetis sa pamamagitan ng lahat ng kaalaman at kagamitan at tulong na makukuha sa King County.



INTERNATIONAL
COMMUNITY
HEALTH SERVICES

ICHS

Ang ICHS ay isang ahensya na may pananagutan sa pagbibigay ng abot-kayang serbisyong pangmedikal, pangangalaga sa ngipin, parmasya, acupuncture, at edukasyong pangkalusugan para sa mga Asyano at Isla Pasipiko sa Seattle at kabuuan ng King County.

Ang mga impormasyong napapaloob sa librong ito ay tama at kumpleto ayon sa aming kaalaman. Ang lahat ng mga paraan ng pagluluto at mga rekomendasyon ay hindi magagarantiyahan. Ginawa namin ang lubos ng aming makakaya upang matunton at matukoy ang nagmamay-ari ng lahat ng mga (copyrighted) na materyal sa librong ito at upang makakuha ng pahintulot sa paggamit ng mga ito. Hindi kikilalanin ng Seattle-King County Public Health at International Community Health Services ang anumang pananagutang may kaugnayan sa paggamit ng mga impormasyong nakapaloob dito.

ACKNOWLEDGEMENTS

Thank you to the many community members, ICHS current and former staff, and others who have contributed their time, skills, and/or recipes to the development of this first edition of “Healthy Asian Recipes.” Sincerest apologies to those not listed.

Bao Le
Orange Text, Inc.
Catherine Wu
Clay Irving
Christina Chen
DoQuyen Le Huynh
Irwin Batara
Janet Kapp, *Nutrition Consultant*
Public Health Seattle-King County
Kin On Health Care Center
Krissy Kumata
Lois Watkins, *REACH Program Manager*
Public Health Seattle-King County
Maxine Chan

May Lo
Misook O
Nancy Namkung
Nicole Lee
Periplus Editions, “*Authentic Recipes from the Philippines*” by Reynaldo G. Alejandro
Peter Quenguyen
Phan Lac
Rahul K. Gupta
Robert Son
Sefie O. Cabiao
T.D. Wang Advertising Group
Vanthly Ly
Veronica Kim

ABOUT THE PROVIDERS



REACH

The mission of the REACH Coalition is to reduce diabetes health disparities experienced by communities of color. Through strong partnerships, the Coalition supports the empowerment of individuals, families, and communities, and creates sustainable long-term approaches to prevention and control of diabetes by utilizing all appropriate community resources in King County.



INTERNATIONAL
COMMUNITY
HEALTH SERVICES

ICHS

ICHS is a nonprofit health care center offering affordable medical, dental, pharmacy, acupuncture, and health education services primarily to Seattle and King County's Asian and Pacific Islander communities.

The information contained in this book is accurate and complete to the best of our knowledge. All recipes and recommendations are made without guarantees. Every effort has been made to trace the ownership of all copyrighted material in this book and to obtain permission for its use. Seattle-King County Public Health and International Community Health Services disclaim all liabilities in connection with the use of the information contained within.

MGA NILALAMAN

Ano ang Dapat Ninyong Malaman tungkol sa sakit na Diyabetis.....	9
Mga Panimulang Pagkain at Mga Iba Pang Pagkain.....	25
Mga Pangunahing Pagkain.....	51
Mga Pangmatamis.....	87
Iba pang mga Impormasyon at Sinanggunian (sa wikang Ingles)	99

TABLE OF CONTENTS

What You Should Know About Diabetes.....	17
Starters & Sides.....	26
Entrees.....	52
Desserts.....	88
Other Information and Resources.....	99

Ano ang inyong dapat malaman tungkol sa sakit na Diyabetis?

Ano ang Diyabetis?

Ang diyabetis ay isang kondisyon ng katawan na hindi nakakagawa ng insulin o hindi maayos na nakakagamit ng insulin. Tinutulungan ng insulin ang katawan na gamitin ang asukal (glucose) bilang pampalakas. Kung kayo ay may diyabetis, hindi nagagamit ng inyong katawan ang asukal kaya nananatili ito sa inyong dugo. Bunga nito, ang inyong dugo ay nagkakaroon ng maraming asukal.

Pagsubaybay sa Antas ng Asukal sa Dugo

Dapat subaybayan ng mga diyabetiko sa kanilang mga tahanan ang kanilang antas ng asukal sa dugo upang matulungan silang maunawaan kung paano mapipigil ang diyabetis sa pamamagitan ng paghehersisyo at malusog na pagkain. Mahalagang pansinin ang antas ng asukal sa dugo upang maiwasan ang lubhang mataas (hyperglycemia) o lubhang mababang (hypoglycemia) antas ng asukal sa dugo. Sa pag-aalam ng inyong antas ng asukal sa dugo, higit na mapapadali ang inyong pagpapakonsulta sa doktor at pagpapalano ng lunas. Hindi maaaring magsilbing kapalit ng pagsusukat sa tahanan ng antas ng asukal sa dugo ang pagsusuring HbA1c na ginagawa bawat tatlong buwan.

Lubhang mababa (Hypoglycemia) at Lubhang mataas (Hyperglycemia) ang antas ng asukal sa dugo

Ang lubhang mababa (hypoglycemia) ay nangangahulugan na ang inyong antas ng asukal sa dugo ay lubhang mababa. Kabilang sa mga palatandaan ng lubhang mababa (hypoglycemia) ay ang pangangatog, pagkahilo, pagkagutom, pagpapawis, pagiging mainisin, pagiging balisa, at maging paglabo ng paningin. Maaring maging bunga nito ay ang labis na gamot o insulin, pagkain nang kaunti, o labis na paghehersisyo. Bago lunasan ang inaakalang mababang antas ng asukal sa dugo, marapat na suriin muna ang inyong dugo. Kung ang inyong antas ng asukal sa dugo ay 70 at pababa, dapat ninyong sundin ang tuntuning 15:15: ayon dito, dapat kayong kumain ng 15 gramo ng karbohaydreyt, maghintay ng 15 minuto, sukatin ang inyong antas ng asukal sa dugo, at ulitin ang paraan hanggang lumampas ang antas ng asukal sa dugo sa 80. Ang 15 gramo ng karbohaydreyt ay matatagpuan sa kalahating baso ng katas ng prutas (juice) o pangkaraniwang inumin na gaya ng soft drink, 3 tabletang glukos (glucose), o isang tasang walang taba (nonfat) na gatas ng baka.

Ang lubhang mataas (hyperglycemia) ay nangangahulugan na ang inyong antas ng asukal sa dugo ay lubhang mataas. Kabilang sa mga palatandaan ng lubhang mataas (hyperglycemia) ay ang madalas na pag-ihi, lubos na pagkauhaw, pagiging antukin, pananakit ng ulo, at pagkagutom. Ang lubhang mataas (hyperglycemia) ay kadalasang bunga ng labis na pagkain, hindi sapat o kakaunting insulin o iba pang gamot para sa diyabetis, pagkakasakit, labis na pag-iisip o pag-aalala (stress). Kapag ilang araw nang nananatiling mataas ang inyong antas ng asukal sa dugo, tawagan ang inyong doktor o nars.

Pagkakasakit at Labis na Pag-iisip o Pag-aalala (Stress)

Ang pagkakasakit ay maaaring maging sanhi ng abnormal na pagtaas o pagbaba ng inyong antas ng asukal sa dugo. Kung kayo ay may sakit, mahalagang higit na madalas gawin ang pagsukat ng inyong antas ng asukal sa dugo at tawagan ang inyong doktor. Kung kayo ay nagsusuka at patuloy na hindi mapanatili ang pagbaba ng inyong pagkain at inumin, dapat ipagbigay-alam agad ito sa inyong espesyalista. Huwag ititigil ang inyong gamot sa diyabetis nang walang paunang pakikipagkonsulta sa inyong doktor.

Ang labis na pag-iisip o pag-aalala (stress) ay maaari ring makapagpataas ng inyong antas ng asukal sa dugo. Ito ay maaaring maging bunga ng mga problema sa pamilya, trabaho, problema sa pera, kalungkutan, pagkamatay ng isang minamahal, diborsyo, at iba pang malaking pagbabago sa buhay. Ang malusog na pagkain at paghehersisyo ay maaaring makapagpagaan sa labis na pag-iisip o pag-aalala (stress). Ang panlulungkot o labis na kalungkutan ay higit na pangkaraniwan sa mga diyabetiko kaysa sa karamihan. Ang labis na kalungkutan at pagkalungkot ay maaaring maging normal na bahagi ng buhay, subalit kung patuloy itong nagiging hadlang sa pakikitungo sa pamilya, trabaho at mga kaibigan, importanteng humingi na ng tulong.

Pamumuhay nang Mayroong Diyabetis: Pagkain at Gawaing Pisikal

Ang malusog na pagkain, paghehersisyo, at wastong timbang ay mahahalagang paraan upang makontrol ang inyong diyabetis. Ang pananatili ng wastong timbang at malusog na pagkain ay maaari ring makatulong sa inyo sa pagkontrol ng inyong kolesterol (taba sa dugo) at sa pagpapababa ng inyong presyon.

Pagkain para sa Kalusugan:

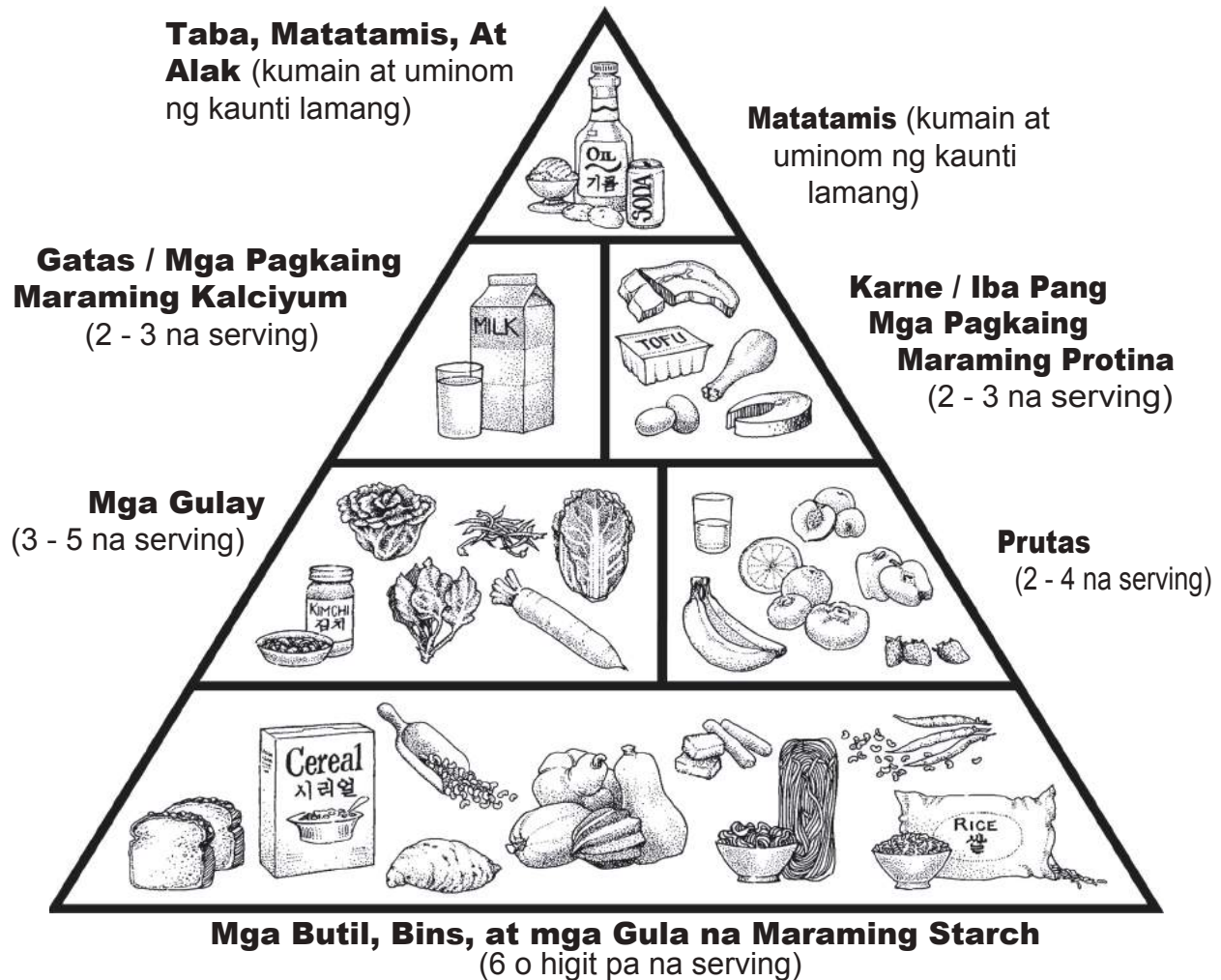
Ang mga sumusunod ay mahahalagang gabay para sa malusog na pagkain:

- Kumain araw-araw ng iba't ibang pagkain mula sa mga iba't ibang grupo ng pagkain upang matiyak na nakakatanggap kayo ng mga bitamina at mineral na inyong kakailanganin sa kalusugan.
- Kumain nang hindi bababa sa 3 beses bawat araw.
- Kumain ng pare-parehong dami ng pagkain araw-araw.
- Kumain sa pare-parehong oras araw-araw.
- Subukang huwag magpapalipas ng gutom. Ang pagpapalipas ng gutom ay maaaring mauwi sa labis na pagkain. Maaari ring makapagpapababa ng antas ang asukal sa dugo ang pagpapalipas ng gutom.
- Kung nais mong magbawas ng timbang, bawasan ang dami o bahagi ng pagkain.
- Kumain ng mga pagkaing mayaman sa hibla (fiber) tulad ng mga prutas, gulay at patani (beans).
- Bawasan ang paggamit ng karagdagang taba, asukal, at asin sa pagkain.

Ang mga pagkaing mayroong karbohaydreyt at iba pang asukal ang may pinaka-malaking epekto sa inyong antas ng asukal sa dugo. Pigilan ang dami ng karbohaydreyt sa inyong pagkain sa bawat oras ng kainan. Ang isang tasa ng kanin o pansit (noodle), isang maliit na patatas o kamote, o isang tasang lutong taro ay mainam na sukat para sa karamihan ng tao.

Subukang sundin ang:
Malusog na Pamamaraang Plato
“Healthy Plate Method”
o ang Malusog na Pamamaraang Mangkok
“Healthy Bowl Method”
upang maayos ang sukat ng inyong pagkain.





<http://www.metrokc.gov/health/REACH/diabetesfilipino.pdf>

<p>TABA-Ang isang serving ay maaaring:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 kutsaritang vegetable oil, butter, margarine, o mayonnaise 1/8 abukado na katamtaman ang laki 10 pirasong mani 1 kutsarang salad dressing 2 kutsarang kinudkod na niyog 	<p>KARNE / IBA PANG MGA PAGKAING MARAMING PROTINA - Ang isang serving ay maaaring:</p> <ul style="list-style-type: none"> 2 - 3 oz lutong karne na walang taba, poultry, isda o iba pang seafood 1/2 - 3/4 tasang de-tang tuna 1 itlog 2 kutsarang peanut butter 	<p>GATAS / MGA PAGKAING MARAMING KALCIYUM - Ang isang serving ay maaaring:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 maliit na pan de sal 1/3 tasang kanin o munggo 1 /2 tasang lutong beans 1 tasang kalabasa 1 tasang lugaw 3/4 tasang sotanghon 1/3 tasang kamote 1 maliit na root tuber, gaya ng gabi o cassava 1/2 tasang lutong noodles, plantain slices, o mais
<p>PRUTAS - Ang isang serving ay maaaring:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 maliitna sariwang prutas 1/2 tasang katas ng prutas 1/2 tasang katas de-latang prutas 	<p>MGA GULAY - Ang isang serving ay maaaring:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 tasang hilaw na gulay 1/2 tasang luto na gulay 1/2 tasang katas na gulay 	
<p>GATAS / MGA PAGKAING MARAMING KALCIYUM - Ang isang serving ay maaaring:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 tasaing gatas ng baka 1/2 tasang luto na gulay 1/2 tasang katas ng gulay 	<p>MATATAMIS -Ang isang serving ay maaaring:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1/2 tasang ice cream 1/4 tasang leche flan 1 maliit na puto o cupcake 2 maliit na cookies 	

Kabilang sa mga **pagkaing sagana sa protina** ay mga karne ng baka, baboy, manok, at isda, patani (beans) at gulay na buto, itlog, tokwa at mga nuwes (nuts). Lutuin ang mga karne sa paraang mababa ang taba (low fat): pasingawan sa kumukulong tubig (steam), ihawin sa parilya (grill), igisa, ilitson, ihawin sa apoy/uling (broil), o iluto sa hurno (oven) ang mga karne. Tanggalin ang sobrang taba bago kainin. Ang mga patani (beans) at gulay na buto ay mababa sa taba at mayaman sa hibla (fiber) at mainam na ipampalit sa mga produktong pagkain na mayaman sa taba. Iwasan ang mga karneng mayaman sa taba tulad ng longganisa o tsoriso, pritong manok, at talaba. Gumamit lamang ng kaunting taba sa pagluluto. Gumamit ng langis ng oliba para sa pagluluto na may mahinang apoy at langis ng kanola para sa pagpipritong may malakas na apoy.

Kabilang sa **mga pagkaing sagana sa kalsiyum** ay ang mga mababa ang taba (low fat) o walang taba (non-fat) na gatas ng baka o kambing, yogurt, at keso. Maliban sa gatas, ang iba pang mapagkukunan ng kalsiyum ay ang brokli, tokwa na may nakasaad sa impormasyon na “calcium-set” gatas na gawa sa balatong (soy) at bigas, at madahong gulay tulad ng kolard (collard), petsay, keyl (kale) at chard, at pinatuyong isda.

Pagkaing sagana sa gawgaw:

Ang mga pagkaing ito ang may pinaka-malaking epekto sa antas ng asukal sa dugo. Kabilang dito ang kanin, pansit o miki, tinapay, seryal, at mga gulay na mayaman sa gawgaw (starch) tulad ng patatas, tugî, kamote, mais at patani (beans). Hangga’t maaari, gumamit ng “whole grain” na tinapay, seryal at pansit o miki. Huwag masyadong kumain ng pagkaing mayaman sa taba at asukal tulad ng mga pastelerya (pastries), biskuwit, tsitsirya at iba pang piniritong pagkain.

Ang **langis na mabuti sa katawan** ay ang mga langis mula sa oliba, kanola at mani. Pinangangalagaan ng mga taba mula sa langis na ito ang inyong puso at tinutulungang mapataas ang antas ng “mabuting” kolesterol, o HDL sa inyong katawan. Ngunit mayaman sa kaloris ang mga taba at langis, kaya’t mainam na bawasan ang dami ng inyong ginagamit sa pagluluto at pagkain.

Ang mga gulay na walang gawgaw (starch) tulad ng mga brokoli, karot, petsay, at iba pang mga madahong gulay ay mababa ang nilalamang karbohaydreyt at asukal. Kumain ng iba’t ibang uri ng mga gulay na ito. Pasingawan sa kumukulong tubig o igisa upang hindi mawala ang mga bitamina. Kaunting langis lamang ang gamitin sa pagluluto.

Ang **asin at maaalat na mga pagkain** ay maaaring magdulot ng alta presyon. Ang toyo, patis at sarsa ng talaba (oyster sauce) ay lubos na mayaman sa asin (sodium). Subukang unti-unting bawasan ang dami ng paggamit nito sa pagluluto at pagpapalasa sa pagkain. Dagdagan ang paggamit ng mga pampalasang hindi maalat tulad ng luya at limón. Ang isang mahalagang bagay na dapat ninyong talakayin sa inyong doktor ay kung bawal sa inyo o ligtas kayong uminom ng alak kasabay ng pagkakaroon ng diyabetis.

Ang aktibong pamumuhay ay maaaring makatulong sa pagkontrol ng inyong diyabetis.

Sundin ang mga sumusunod ay mahahalagang gabay para sa ligtas na paghehersisyo:

- Huwag biglain, magsimula sa mabagal at unti-unting itaas ang antas ng paghersisyo, lalo na kung dati ay hindi kayo gaanong naghehersisyo.
- Subukang maghersisyo nang hindi bababa sa 30 minuto araw-araw. Maaaring makamit ito sa pamamagitan ng mga hersisyong tumatagal ng 10 minuto.
- Gawing bahagi ng pang-araw-araw na gawain ang paghehersisyo sa sarili kasama ang isang kaibigan o kamag-anak.
- Gawin lang kung ano ang inyong makakaya at ano ang nakasisiya sa inyo.
- Ang paglalakad ay isang uri ng paghehersisyo na kayang gawin ng halos kahit sino.
- Ang pinakamainam na paghehersisyo ay 1-2 oras matapos kumain. Sukatin ang inyong antas ng asukal sa dugo bago magsimula.

Panuntunan Patungkol sa Nutrisyong Pang-Diyabetis

Sukat sa Pagkain

Ang impormasyong nutrisyon na nasa pakete ay nagsasabi ng sapat na dami ng pagkain at ito ay makikita ayon sa sukat. Ang sapat na dami na pipiliin upang kainin ay maaring higit na marami o kaunti ayon sa sinasabi ng sukat. Kung ang kakainin ay higit sa nakasaad na sukat, kakailanganin ang madoble ang dami ng nutrisyon at kaloris. At kung hahatiin ito sa kalahati, kailangan bawasan ang nutrisyon at kaloris na nakasaad sa impormasyon sa kalahati.

Kaloris

Ang dami ng kaloris na dapat kainin ay depende sa idad, timbang at antas ng gawain. Kung nais na mabawasan ang timbang, gamitin ang impormasyon sa kaloris upang maihambing ang magkahalintulad na pagkain at piliin ang may kakaunting kaloris.

Kaloris Mula sa Taba

Pumili ng mga uri ng pagkain na may higit na mababa ang bilang ng kaloris kaysa sa mga uri ng pagkain na may kaloris galing sa taba.

Kabuuan ng Taba

Ang bilang na ito ay nagsasabi kung gaanong karaming taba meron sa bawat pagkain. Kabilang sa mga ito ang taba na mabuti sa katawan at tabang hindi mabuti sa katawan. Higit na marami ang kaloris ng taba kaysa sa protina at karbohaydreyt. Kung nais na mabawasan o mapanatili ang timbang, piliin ang mga pagkain na walang gaanong taba. Ang saturated at trans fats ay nagpapataas ng kolesterol sa dugo. Makabubuti ang bawasan ang pagkain ng mga ganitong taba sa higit kumulang na 20 gramo bawat isang araw.

Kabuuan ng Karbohaydreyt

Ang karbohaydreyt ay may mataas na epekto sa antas ng asukal sa dugo. Siguraduhin ang gramo ng bilang ng karbohaydreyt, kaysa sa bilang ng gramo ng asukal. Ang kabuuan ng karbohaydreyt ay ang asukal, complex carbohydrate at hibla. Makabubuti sa tao ang pagkain ng 45-60 gramo ng karbohaydreyt bawat kain.

IMPORMASYONG NUTRISYUNAL

Sukat ng Pagkain 1 piraso (206g)
Serbing sa Bawat Lalagyan 6

Sukat ng pagkain

Kaloris 216 Kal. mula sa Taba 89

Halaga ng % na kailangan sa araw-araw*

Kabuuang Taba 10g 15%

Purong Taba 2g 10%

Kolesterol 169mg 55%

Asin 1059mg 45%

Kabuuang Karbohaydreyt 7g 2%

Pagkaing may Hibla 0g 0%

Asukal 0g

Protina 25g

Bitamina A 20% Bitamina C 55%

Kalsiyum 4% Iron 10%

*Ang mga halaga ng porsiyento na kailangan sa araw-araw ay nakabase sa diyetang may 2,000 kaloris. Ang halaga ng % na kailangan ninyo sa araw-araw ay maaaring maging mas mataas o mas mababa depende sa kailangan ninyong kaloris.

Kung ang pagbabatayan ang bilang ng antas ng asukal, maaring iwasan ang mayayamang pagkain tulad ng prutas at gatas dahil sa mataas na taglay ng antas ng asukal nito. Ang labis na pagkain ng seryal at mga butil na pagkain na walang dagdag na asukal ay sadyang may taglay na natural na asukal dito, siksik din ang mga ito sa karbohaydreyt.

Hibla

Ang hibla ay isang bahagi ng pagkaing halaman na hindi natutunaw. Karamihan sa tao ay mangangailangan ng 25-30 gramo nito sa bawat araw. Mainam pagkunan nito ang mga pagkain na hindi bababa sa 5 gramo ng hibla bawat kain. Kung ang pagkain ay may 5 gramo o higit pa, maaaring ibawas ito sa kabuuang bilang ng gramo ng karbohaydreyt.

Sodyum o Asin sa Katawan

Ang sodiyum (sodium) ay hindi nakakaapekto sa antas ng asukal sa dugo pero maaaring makaapekto sa presyon ng dugo. Karamihan sa tao ay kailangan makakain lamang ng 2400 mg o mas mababa pa dito bawat araw. Kung mayroon ng alta presyon, makakatulong ang bawasan ng pagkain nito.

Halaga ng Porsiyento sa Pang Diyatang Araw-araw (% Diet Volume)

Ipinapakita nito ang halaga ng sustanya ng bawat pagkain nararapat sa araw-araw na magkaroon ng sapat na 2000 kalori bawat araw. Ang pagkain ay isang mainam na pagkukuhanan ng sustansiya ng katawan kung ang pagkain ay makapagdudulot ng 10-19 halaga ng porsiyento sa pang araw-araw (% DV). Mas makabubuti kung ito ay makapagbibigay ng 20 porsiyento o higit pa. Sa pagkain ng mas masustansiyang mga pagkain, piliin ang mayroong mababang porsiyento ng DV (Diet Volume) sa taba, purong taba, kolesterol, at sodiyum. Ang mga pagkain na may 5 porsiyento (%) sustansiya lamang o higit na mababa pa ay maituturing na may mabababang sustansiya. Sikapin ang makakain sa bawat araw ng mga pagkain na makapagdudulot ng may 100 halaga ng porsiyento (% DV) sa hibla, bitamina at mineral.

TALAAN NG KONBERSYON	
Sukat na gamit sa Amerika	Katumbas na sukat na metriko
1/4 kutsarita	1 1/4 ml
1/2 kutsarita	2 1/2 ml
1 kutsarita	5 ml (cc)
1 kutsara	15 ml (cc)
1/4 tasa	60 ml (cc)
1/3 tasa	75 ml (cc)
1/2 tasa	125 ml (cc)
3/4 tasa	175 ml (cc)
1 tasa	240 ml (cc)

WHAT YOU SHOULD KNOW ABOUT DIABETES

What is Diabetes?

Diabetes is a condition where the body does not produce or properly use insulin. Insulin helps the body use sugar (glucose) for energy. When you have diabetes, your body is unable to use this sugar and so it stays in the blood stream. As a result, your body has high levels of sugar.

Blood Sugar Monitoring

People with diabetes should check their blood sugar at home to help them understand how to control diabetes through exercise and healthy eating. It is important to check blood sugars to prevent either too high (hyperglycemia) or too low (hypoglycemia) blood sugars. Knowing your blood sugar will also help you to discuss your diabetes with your doctor and plan your care. An HbA1c test every three months is not a substitute for checking blood sugars at home.

Hypoglycemia and Hyperglycemia

Hypoglycemia means that your blood sugar is too low. Symptoms of hypoglycemia are shakiness, dizziness, hunger, sweating, irritability, anxiousness, and even blurred vision. It may result from too much medication or insulin, too little food, or too much exercise. Before treating what you think is low blood sugar, you should always test your blood. If your blood sugar is 70 or below, you should follow the 5:15 rule: eat about 15 grams of carbohydrate, wait 15 minutes, test your blood sugar, and then repeat until your blood sugar is above 80. Fifteen grams of carbohydrate is found in a half glass of juice or regular soda, 3 glucose tablets, or a cup of nonfat cow's milk.

Hyperglycemia means that your blood sugar is too high. The symptoms of hyperglycemia are frequent urination, extreme thirst, sleepiness, headache, and hunger. Hyperglycemia is usually the result of too much food, too little insulin or other diabetes medication, illness, or stress. If your blood sugar remains very high for several days, call your doctor or nurse.

Illness and Stress

Illness can cause blood sugars to be abnormally high or low. If you are ill, it is important to check blood sugars more often and call your doctor. If you are

vomiting and unable to keep food or fluids down, you should contact your provider immediately. Do not quit taking your diabetes medications without talking to your doctor first.

Stress can also raise blood sugar. Stress can be caused by family problems, work, money difficulties, loneliness, death or divorce, and other major life changes. Eating a healthy diet and getting plenty of exercise can help relieve stress. Depression is more common in people with diabetes than in the general population. Depression and sadness can be normal parts of life, but if it continues and interferes with your ability to interact with family, work, and friends, it is important to seek help.

Living with Diabetes: Food and Physical Activity

Healthy eating, exercise, and weight management are important ways to control your diabetes. Managing your weight and eating right will also help you control your cholesterol (blood fats) and lower your blood pressure.

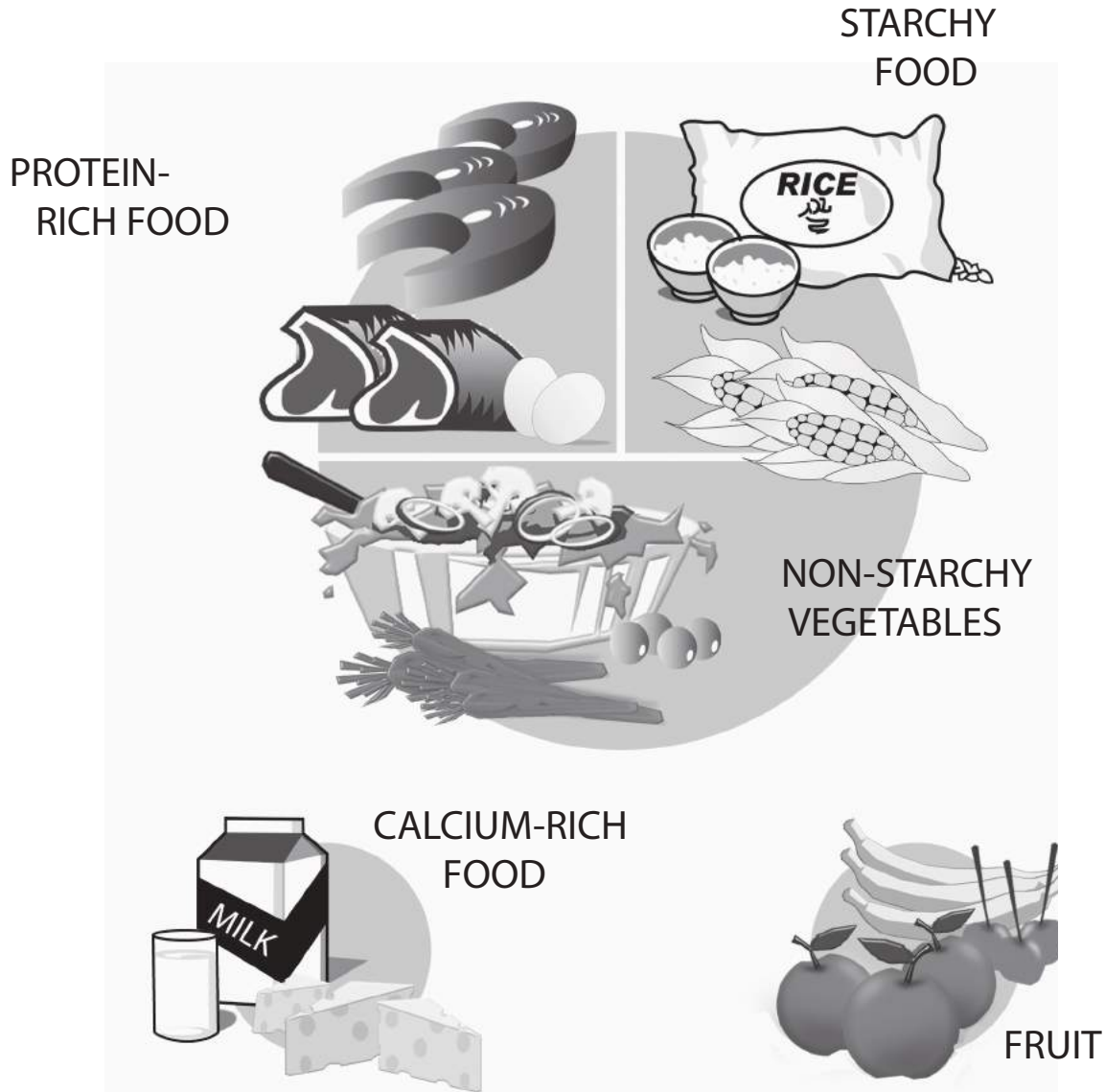
Eating for Health

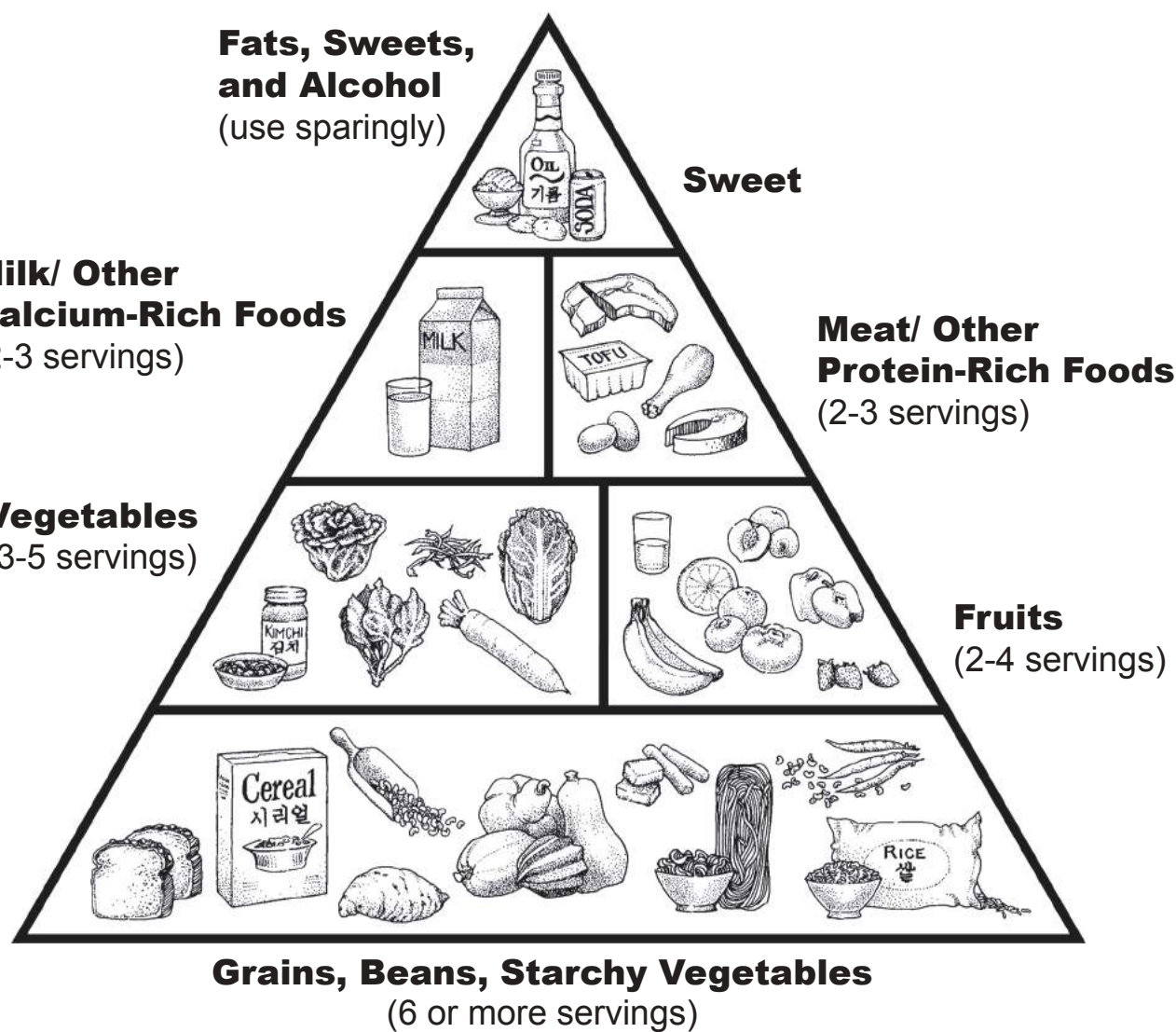
Basic guidelines for healthy eating include:

- Eat a variety of foods from the different food groups every day to make sure you are getting the vitamins and minerals you need for health.
- Eat at least 3 times each day.
- Eat about the same amount of food each day.
- Eat at about the same time every day.
- Try not to skip meals or snacks. Skipping meals may lead to overeating later. Skipping meals may also lead to low blood sugars.
- If you want to lose weight, cut down on the amount of food or your portion size.
- Eat high-fiber foods, such as fruits, vegetables, grains, and beans.
- Use less added fat, sugar, and salt.

Foods that contain carbohydrate and other sugars have the greatest effect on your blood sugar. Control how much carbohydrate you eat at each meal. One cup of rice or noodles, a small potato or sweet potato, or 1 cup of cooked taro is a good serve sizing size for most people.

Try eating using the
“Healthy Plate Method”
to balance your food intake.





<http://www.metrokc.gov/health/REACH>

FATS - A serving can be:
 1 tsp. vegetable oil, butter, margarine, or mayonnaise
 1 tbsp. salad dressing
 10 peanuts
 1 oz. potato chips

FRUIT - A serving can be:
 1 small fresh fruit
 1/2 cup canned fruit in juice
 1/2 cup fruit juice
 1/4 cup dried fruit
 1 cup melon

MILK/OTHER CALCIUM-RICH FOODS - A serving can be:
 1 cup cow's milk
 1 cup calcium-fortified soymilk
 1/4 cup dried fish

MEAT/ OTHER PROTEIN-RICH FOODS - A serving can be:
 6 oz. soft/regular tofu
 3 oz. firm tofu
 2-3 oz. cooked lean beef, poultry, pork, fish or other seafood
 1 egg

VEGETABLES - A serving can be:
 1 cup raw vegetables
 1/2 cup cooked vegetables
 1/2 cup vegetable juice
 1/2 cup kimchi

SWEETS - A serving can be:
 1/2 cup ice cream
 2 small cookies

GRAINS, BEANS, STARCHY VEGETABLES - A serving can be:
 1/3 cup cooked rice
 1/3 cup cooked rice with barley
 1/2 cup cooked beans
 1 cup of squash/ pumpkin
 1/3 cup of sweet potato
 1/2 cup noodles
 1 slice of bread
 3/4 cup dry cereal (unsweetened)
 1 small potato
 1 oz. rice cakes

Protein-rich foods include beef, pork, chicken, and fish, beans and legumes, eggs, tofu, and nuts. Cook meats in low fat ways: steam, grill, stir-fry, roast, broil, or bake meats. Trim excess fat before eating. Beans and legumes are low in fat and high in fiber and are good substitutes for higher fat meat products. Limit high fat meats such as sausage, fried chicken and shellfish. Cook with small amounts of fat. Use olive oil for low-heat cooking and canola oil for higher heat stir-frying.

Calcium-rich foods include low fat or non-fat cow's and goat's milk, yogurt, and cheese. Non-dairy sources of calcium include broccoli, firm tofu that has been calcium-set (read the label), fortified soy and rice milk, and leafy greens such as collards, bok choy, kale, and chard, and dried fish.

Starchy foods have the greatest impact on blood sugars. They include rice, noodles, bread, cereals, and starchy vegetables such as potatoes, yams, sweet potatoes, corn and beans. Choose whole grain bread, cereals, and noodles when possible. Eat high fat and sugar foods such as pastries, biscuits, chips and other fried snacks less often.

Healthy fats and oils include olive, canola, and peanut oil. These fats are actually protective for your heart and help raise your "good" cholesterol, or HDL. But fats and oils are high in calories and so it is a good idea to limit the amount you use in and on foods.

Non-starchy vegetables such as broccoli, carrots, bok choy, and other greens are low in carbohydrate and sugars. Eat a variety of these vegetables. Steam or stir-fry to retain vitamins. Use small amounts of oil.

Salt and salty foods can raise blood pressure. Soy, oyster, and fish sauces (patis) are very high in sodium. Try to slowly decrease the amount you use to prepare and season food. Increase the amount of other non-salty seasonings you use such as ginger, lemon.

Whether or not you can drink alcohol safely with your diabetes is an important matter to discuss with your doctor.

An active lifestyle can help you control your diabetes. Follow these basic guidelines for safe exercise:

- Start slowly and build up your energy level, especially if you have not exercised much in the past.
- Aim for at least 30 minutes of exercise each day. You can meet this goal by exercising in 10-minute blocks of time if you need to.
- Make exercise enjoyable by walking with a friend or family member.
- Make exercise a part of your daily routine
- Do what you are able and what you enjoy
- Walking is one form of exercise that almost everyone can do.
- The best time to exercise is 1-2 hours after a meal. Check your blood sugar before you begin.

Diabetes Nutrition Facts Label Guide

Serving Size

The nutrition information on the label reflects the amount of food shown in the serving size. The amount that you choose to eat may be larger or smaller than this serving. If you eat double the serving size listed, you will need to double the nutrient and calories. If you half the size shown, cut the nutrient and calories information in half.

Calories

The amount of calories you need to eat depends on your age, weight, and activity level. If you are trying to lose weight or maintain your weight, you can use the calorie information to compare similar products and choose the one with fewer calories.

Calories from Fat

Choose foods with a greater difference between the total number of calories and the number of calories from fat.

Total Fat

This number tells you how much fat is in each serving. It includes fat that is good for you and other not so healthy fats. Fat has more calories than protein or carbohydrate. If you are trying to lose or maintain weight, choose foods with less fat. Saturated and *trans* fats raise blood cholesterol. Most people should limit these types of fat to less than 20 grams a day.

Total Carbohydrate

Carbohydrates have the greatest effect on blood sugar. Look at the grams of total carbohydrate, rather than the grams of sugar. Total carbohydrate includes sugar, complex carbohydrate, and fiber. Most people should plan for about 45-60 grams

NUTRITION FACTS			
Serving size 1 piece (206g)			
Servings Per Container 6			
Amount Per Serving			
Calories 216	Cal. from Fat 89		
% Daily Value*			
Total Fat 10g			15%
Saturated Fat 2g			10%
Cholesterol 169mg			55%
Sodium 1059mg			45%
Total Carbohydrate 7g			2%
Dietary Fiber 0g			0%
Sugars 0g			
Protein 25g			
Vitamin A 20%		Vitamin C 55%	
Calcium 4%		Iron 10%	
*Percent Daily Values is based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.			

of carbohydrate per meal. If you only look at the sugar number, you may end up excluding healthy foods such as fruit and milk because they are high in sugar. You might also overeat foods such as cereal and grains that have no added or natural sugar, but do have a lot of carbohydrate.

Fiber

Fiber is the part of plant foods that is not digested. Most people need 25-30 grams daily. Foods that have at least 5 grams of fiber per serving are good sources. If a food has 5 grams or more per serving, you can subtract it from the total grams of carbohydrate.

Sodium

Sodium does not affect blood sugar levels, but it can affect blood pressure. Most people should eat 2400mg or less each day. If you have high blood pressure, it may be helpful to eat less.

Percent Daily Values (% DV)

It shows how the amounts of nutrients in each serving fits into an average diet of 2000 calories per day. A food is a good source of a nutrient if one serving provides 10-19% of the DV. It is a very good source if it provides 20% or more. To eat healthier foods, choose foods with a low %DV for fat, saturated fat, cholesterol, and sodium. Foods with 5% or less of a nutrient are considered low in that nutrient. Over a day, aim for 100% DV for fiber, vitamins, and minerals.

CONVERSION CHART	
U.S.	Metric
1/4 tsp	1 1/4 ml (cc)
1/2 tsp	2 1/2 ml (cc)
1 teaspoon	5 ml (cc)
1 tablespoon	15 ml (cc)
1/4 cup	60 ml (cc)
1/3 cup	75 ml (cc)
1/2 cup	125 ml (cc)
3/4 cup	175 ml (cc)
1 cup	240 ml (cc)

Mga Panimulang Pagkain at Mga Iba Pang Pagkain

MGA NILALAMAN

Ensaladang Karne ng Baka	27
Ensaladang Ampalaya.....	29
Sopas na Manok at Kalabasa	31
Lugaw na may Manok	33
Ensaladang Manok	37
Ensaladang Manggang Hilaw.....	39
Tortang Sibuyas na Berde (Pa Jun).....	41
Sopas ng Damong -Dagat (Miyok Guk).....	43
Sinigang.....	45
Ensaladang Espinats (Shigumchi Namul).....	47
Sopas na may Wanton.....	49

STARTERS & SIDES

TABLE OF CONTENTS

Beef Salad	28
Bitter Melon	30
Chicken and Pumpkin Soup	32
Chicken Rice Porridge.....	34
Chicken Salad.....	38
Green Mango Salad	40
Green Onion Pancakes (Pa Jun).....	42
Seaweed Soup (Miyok Guk).....	44
Sour Soup (Sinigang).....	46
Spinach Side Dish (Shigumchi Namul).....	48
Won Ton Soup.....	50

ENSALADANG KARNE NG BAKA - *Biyetnamis*



Para sa 5 katao

Mga Sangkap:

- ½ libra na karneng-baka (round steak), *hiniwa nang maninipis*
- ½ tasang puting sibuyas, *tinadtad*
- 1 kutsaritang pinong asukal
- 3 kutsaritang patis
- 1 librang litsugas (iceberg), *hinugasan at tinadtad*
- ¼ tasang dahon ng menta na tinadtad
- 2 kutsaritang langis ng oliba/kanola
- ¼ malaking limon

Mga Hakbang:

Magpainit ng mantika sa isang hindi dumidikit na kawali. Igisa ang karne ng baka hanggang maluto, mahigit-kumulang na 3 minuto sa katamtamang apoy.

Timplahan ang karne ng baka ng ½ kutsaritang asukal at 1 kutsaritang patis – hayaang maluto ng 1 minuto, at matapos ay tanggalin ang kawali mula sa kalan.

Ilagay ang litsugas (iceberg) at menta sa isang mangkok – pigaan ng katas ng limon at ihalo ang nalalabing asukal.

Ihalo ang karne ng baka at sarsa nito. Ihalo ang nalalabing 2 kutsaritang patis sa mangkok – haluin at ihain.

Impormasyong Pangkalusugan:

122 kaloris, 10 gramo na protina, 8.5 gramo na karbohaydreyt, 3 gramo na hibla, 5 gramo na kabuuang taba, 1.1 gramo na purong taba, 27 mg na kolesterol, 323 mg na sodiyum

BEEF SALAD – Vietnamese



Serves 5

Ingredients:

- ½ pound round steak beef, *thinly sliced*
- ½ cup white onion, *chopped*
- 1 teaspoon granulated sugar
- 3 teaspoon fish sauce
- 1 pound iceberg lettuce or cabbage, *cleaned and chopped*
- ¼ cup fresh mint leaves, *chopped*
- 2 teaspoon olive/canola oil
- ¼ large lemon

Directions:

In non-stick pan, heat oil. Sauté sliced beef in oil until cooked approximately 3 minutes on medium heat.

Stir ½ teaspoon sugar and 1 teaspoon fish sauce into beef – let cook 1 minute, then remove pan from stove.

Put chopped lettuce and mint in mixing bowl – squeeze in juice from lemon and stir in remaining sugar.

Add in beef and remaining 2 teaspoons fish sauce – mix and serve.

Nutrition Information:

122 calories, 10 grams protein, 8.5 grams carbohydrates, 3 grams fiber, 5 grams total fat, 1.1 grams saturated fat, 27 mg cholesterol, 323 mg sodium



Para sa 4 na katao

Mga Sangkap:

- 4 na maliliit na ampalaya (mga 12 onsa/350 g), *tinanggalan ng buto at hiniwa nang maninipis*
- 1 kutsarang asin
- 5 sibuyas tagalog (shallots), *hiniwa nang maninipis*
- 1 kutsarang bagoong alamang
- 2 kamatis na katamtaman ang sukat, *hiniwa nang maninipis*
- 5 siling labuyo, *hiniwa nang maninipis (kung nanaisin)*
- 1 kutsarang katas ng kalamansi (o katas ng dayap o limon)

Mga Hakbang:

Budburan ng asin ang mga ampalaya at ilagay sa isang salaan ng 30 minuto upang kumatas ang tubig. Banlawan ang mga ampalaya upang matanggal ang mga asin at dampian ng tisyu o papel na tuwalya upang matanggal ang pagkabasâ nito. Banlawang mabuti ng maraming beses upang mabawasan ang dami ng asin.

Sa isang malaking mangkok, paghalu-haluin ang mga ampalaya at iba pang sangkap. Hayaan ng 10 minuto upang lumabas ang lasa nito. Ihain.

PAALALA: Mabibili ang ampalaya sa sariwang seksiyon ng tindahan ng mga Asyano.

Hinango na may pahintulot mula sa "*Authentic Recipes from the Philippines*" na sinulat ni **Reynaldo G. Alejandro**, *Periplus Editions*, www.tuttlepublishing.com.

Impormasyong Pangkalusugan:

- 40 kaloris, 1.5 gramo na protina, 9 gramo na karbohaydreyt,
- 2.4 gramo na hibla

BITTER MELON SALAD – *Filipino*



Serves 4

Ingredients:

- 4 small bitter melons (about 12 oz/350 g), *seeded and sliced*
- 1 tablespoon salt
- 5 shallots, *sliced*
- 1 tablespoon fermented baby shrimp (bagoong alamang)
- 2 medium tomatoes, *sliced*
- 5 red bird's eye chilies (siling labuyo), *sliced (optional)*
- 1 tablespoon kalamansi lime juice (or fresh lime or lemon juice)

Directions:

Sprinkle bitter melon with salt and drain in colander for 30 minutes. Rinse off salt and pat melon slices with paper towels to remove excess moisture. Rinse very well several times to reduce amount of sodium.

In large mixing bowl, toss melon slices with remaining ingredients. Let mixture stand 10 minutes to bring out flavors, then serve.

NOTES: Bitter melon can be purchased in fresh produce section of Asian grocery stores.

Adapted with permission from "*Authentic Recipes from the Philippines*" by **Reynaldo G. Alejandro**, *Periplus Editions*, www.tuttlepublishing.com.

Nutrition Information:

40 calories, 1.5 grams protein, 9 grams carbohydrates,
2.4 grams fiber



Para sa 5 katao

Mga Sangkap:

- 2 kutsarang langis ng kanola
- 1/3 tasang tinadtad na sibuyas
- 1 libra na pitso ng manok na tinanggalan ng balat at buto
- 3-4 tasang tubig
- 2 kamatis na katamtaman ang sukat, *tinadtad*
- 4 tasang kalabasang binalatan at hiniwa nang maninipis
- 6 talbos ng kalabasa o espinats
- 1/2 tasang pangalawang gata + 1/2 tasang walang taba na gatas
- 1 siling berde, *hiniwa nang maninipis*
- 3 kutsarang katas ng limon
- asin bilang *pampalasa*

Mga Hakbang:

Hugasan ang talbos ng kalabasa, hiwain nang pakwadrado na may sukat na 1 pulgada bawat piraso. Igisa ang sibuyas sa mantika.

Hiwain nang pakwadrado ang manok na may sukat na 1 pulgada bawat piraso at isama sa sibuyas. Lutuin ng mga 10 minuto, huwag tatakpan. Lagyan ng tubig, katas ng limon, at asin. Pakuluin, hinaan ang apoy, takpan, at lutuin ng 15 minuto.

Isama ang kamatis, kalabasa, siling berde at talbos ng kalabasa. Lutuin ng 5 pang minuto.

Ibuhos dito ang pinaghalong gata at gatas na walang taba. Kapag kumulo nang muli, tanggalin sa apoy. Ihain nang mainit.

Impormasyong Pangkalusugan:

298 kaloris, 31 gramo na protina, 13 gramo na karbohydreyt, 2 gramo na hibla, 14 gramo na kabuuang taba, 6 gramo na purong taba, 77 mg na kolesterol, 298 mg na sodiyum



Payo sa Pagluluto! Upang mabawasan pa ang taba, gumamit ng malabnaw na gata.

CHICKEN AND PUMPKIN SOUP - *Filipino*



Serves 5

Ingredients:

2 tablespoons canola oil
1/3 cup chopped onions
1 pound skinless, boneless, chicken breasts
3-4 cups water
2 medium tomatoes, *chopped*
4 cups sliced and peeled pumpkin
6 pumpkin tips (leaves), or spinach
1/2 cup light coconut milk + 1/2 cup nonfat milk
1 green pepper, *sliced*
3 tablespoons lemon juice
salt, *to taste*

Directions:

Wash pumpkin tips, chop into 1-inch pieces.

Saute onion in oil. Cut chicken into 1-inch pieces and add to onion. Cook about 10 minutes, uncovered. Add water, lemon juice and salt. Bring to a boil, then lower heat and cook 15 minutes, covered.

Add tomatoes, pumpkin, green pepper and pumpkin tips. Cook 5 more minutes.

Add coconut milk/nonfat milk mixture. When mixture comes to a boil, remove from heat. Serve hot.

Nutrition Information:

298 calories, 31 grams protein, 13 grams carbohydrates, 2 grams fiber, 14 grams total fat, 6 grams saturated fat, 77 mg cholesterol, 298 mg sodium



COOKING TIP! To reduce fat even further, use “light” coconut milk or consider omitting and use only nonfat milk.



10 sukat

2 tasa = 1 sukat

Mga Sangkap:

1 buong sariwang manok, *pinagpira-piraso* (o gumamit ng 2 pitso ng manok).

½ malaking puting sibuyas, binalatan, *tinadtad*

1 tasang mahabang butil (long grain) na puting bigas (long grain)

1 kutsaritang pantimplang asin na *walang betsina* (MSG)

1 kutsaritang asin

3 kutsaritang asukal

½ tasang patis

2 kutsaritang langis ng oliba o kanola

¼ tasang tinadtad na tuyong sibuyas (*makikita sa seksiyon ng tuyong sangkap*)

Mga hakbang para sa paghahanda ng pinagpakuluan ng manok:

Ilagay ang manok at tinadtad na sibuyas sa isang malaking kaserola at samahan ng 12 tasang tubig upang malubog ang mga sangkap. (Maaaring kailanganing magdagdag pa ng tubig upang malubog ang manok.)

Pakuluin. Hinaan ang apoy at hayaang kumulo. Takpan ang kaserola.

Kung pitso ng manok ang gamit, hayaang kumulo ng ½ oras at hanguin mula sa pinagpakuluan. Ipasa-isang-tabi ang pinagpakuluan.

Kung buong manok ang gamit, hanguin ang pitso ng manok matapos ang ½ oras at ipasa-isang-tabi. Pakuluan pa ang mga nalalabing parte ng manok ng ½ oras hanggang 45 minuto. Kung may lumutang na bula o taba sa pinagpapakuluan, sandukin at tanggalin. Patayin ang apoy at hanguin ang mga nalalabing parte ng manok.

Mga hakbang para sa pagluluto ng manok:

Kung pitso ng manok lamang ang gamit, palamigin, tanggalin ang balat at itapon. Himayin ang pitso ng manok. Kung buong manok ang gamit, palamigin, tanggalin ang balat at itapon. Himayin ang karne ng manok.

CHICKEN RICE PORRIDGE – Vietnamese



10 servings
2 cups = 1 serving

Ingredients:

- 1 whole uncooked chicken *cut up in pieces (or use 2 whole chicken breasts)*
- ½ large white onion, peeled, *chopped*
- 1 cups of uncooked long grain white rice
- 1 teaspoon of seasoning salt *without MSG*
- 1 teaspoon salt
- 3 teaspoon sugar
- ½ cup of fish sauce
- 2 teaspoon of olive or canola oil
- ¼ cup chopped dry onion (*found in spice section*)

Directions for broth:

Place chicken and chopped onion in large stock pot. Add 12 cups water to cover (may need to add more water to cover chicken). Bring to a boil, reduce heat to simmer and cover pot.

If only using chicken breast, let simmer ½ hour then remove chicken and save broth.

If using whole chicken, remove breast after ½ hour and set aside. Leave remaining chicken to simmer another ½ hour to 45 minutes. If foam or fat float to top of broth, skim and remove. Turn off heat, remove remaining chicken pieces and save broth.

Directions for chicken:

After allowing chicken to cool, peel skin off and discard. Shred chicken meat.

Pour 2 teaspoons oil in non-stick pan and heat until begins to smoke. Add ¼ cup chopped dry onion and stir-fry until golden. Stir often - do not allow to burn.

Mix in shredded chicken, seasoning salt and 1 teaspoon sugar. Stir-fry about 3-5 minutes.



Magpainit ng 2 kutsaritang mantika sa isang hindi dumidikit na kawali hanggang mag-inasó ito. Ihalo ang $\frac{1}{4}$ tasang tinadtad na tuyong sibuyas at igisa hanggang pumula. Madalas na halu-haluin, huwag hayaang masunog.

Isama ang hinimay na manok, pantimplang asin, 1 kutsaritang asukal, haluin at igisa ng mga 3-5 minuto.

Mga hakbang para sa pagluluto ng lugaw:

Magpakulo ng 9 tasang tubig sa isang kaserola [pinakamainam na gamitin ang isang hindi dumidikit (non-stick) na kaserola]. Idagdag ang bigas at asin. Haluin.

Hinaan ang apoy sa katamtaman o katamtaman hanggang mahinang apoy at hayaang kumulo. Tingnan-tingnan at halu-haluin nang madalas. Minsan, maaaring dumikit ang kanin sa ilalim ng kaserola. Habang naluluto ang kanin, lumalapot ito.

Hayaang kumulo ng 45 minuto hanggang maging malapot ang sabaw.

Ihalo sa lugaw ang itinabing pinagpakuluan ng manok. Kung nais mo ng mas malapot na sopas, kaunting pinagpakuluan lamang ang ihalo. Lakasang muli ang apoy upang kumulong muli.

Timplahan ng patis, 2 kutsaritang asukal, at ang pinaghalong manok at sibuyas.

Sa pag-aahin: Maaaring timplahan ito ng pamintang durog. Kung nanaisin, maaaring budburan ng tinadtad na sibuyas na mura at kulantro.

Impormasyong Pangkalusugan:

211 kaloris, 12 gramo na protina, 18 gramo na karbohaydreyt, 9.3 gramo na kabuuang taba, 2.5 gramo na purong taba, 52 mg na kolesterol, 326 mg na sodiyum



Directions for the rice porridge:

Bring 9 cups water to a boil in large pot (non stick works best). Add uncooked rice, salt and stir.

Reduce heat to medium or medium low and simmer. Check and stir frequently - sometimes rice sticks to bottom and it thickens as it cooks.

Simmer about 45 minutes until it's the consistency of thick soup.

Add reserved chicken broth to rice soup. If you want thicker soup, use less broth. Increase heat to bring back to a boil.

Stir in fish sauce, 2 teaspoons sugar and mixture of chicken and onion.

Serving suggestion: May season to taste with black pepper. If desired, garnish with chopped green onion and cilantro.

Nutrition Information:

211 calories, 12 grams protein, 18 grams carbohydrates, 9.3 grams total fat, 2.5 grams saturated fat, 52 mg cholesterol, 326 mg sodium



Para sa 10 katao

Mga Sangkap:

- 1 libra ng pitso ng manok, tinanggalan ng balat
- 1 ½ - 2 libra ng berdeng repolyo
- ¼ tasang tuyong sibuyas, *tinadtad*
- ½ tasang silantro o kintsay, *tinadtad*
- 1 malaking limon
- 1 ½ kutsaritang asukal
- 1 kutsaritang pantimplang asin *na walang betsin (MSG)*
- 1 kutsaritang asin
- 2 kutsaritang langis ng oliba o kanola
- Pamintang durog

Mga Hakbang:

Ilagay ang pitso ng manok sa isang kawali. Lagyan ng tubig ang kawali hanggang malubog ang pitso sa tubig. Pakuluan hanggang maluto, himayin ang laman. Hugasan at hiwain ang repolyo nang may lapad na ½ pulgada. Ilagay ang nahiwang repolyo sa isang malaking kasirola o mangkok- timplahan ng pangkaraniwang asin at ng katas ng limon. Haluin at hayaan upang maghalu-halo ang mga lasa.

Samantala, magpainit ng mantika sa isang hindi dumidikit na kawali. Igisa ang mga sibuyas hanggang mamula. Huwag tustahin. Tuloy-tuloy na haluin. Maaaring kailanganing tanggalin ang kawali mula sa apoy habang naggigisa upang hindi masunog ang sibuyas.

Kapag pumula na ang sibuyas, ihalo dito ang hinimay na pitso ng manok. Timplahan ng 1 kutsaritang asukal, pantimplang asin at isang kurot na pamintang durog – haluin nang pantay. Iwanan ng 5 minuto sa mahinang apoy.

Pigain ang sobrang tubig ng repolyo. Sa isang malaking kasirola o mangkok, paghalu-haluin ang repolyo, ½ kutsaritang asukal, manok at tinadtad na silantro. Kung nanaisin, magtusta ng ¼ tasang bunga ng linga sa isang hindi dumidikit na kawali at ihalo sa ensalada bago ihain.

Impormasyong Pangkalusugan:

- 100 kalorik, 12.5 gramo na protina, 10 gramo na karbohidrat, 3.5 gramo na kabuuang taba, < 1 gramo na purong taba, 26 mg na kolesterol, 169 mg na sodiyum

CHICKEN SALAD – Vietnamese



Serves 10

Ingredients:

- 1 pound skinless chicken breast
- 1 ½ - 2 pounds green cabbage
- ¼ cup dry onion, *chopped*
- ½ cup chopped, fresh cilantro or Chinese parsley
- 1 large lemon, *juiced*
- 1 ½ teaspoon sugar
- 1 teaspoon seasoning salt *that does not contain MSG*
- 1 teaspoon salt
- 2 teaspoon olive or canola oil
- ground black pepper

Directions:

Put chicken breast into pan, cover with water and bring to a boil. When finished cooking, allow to cool, then shred breast meat.

Clean and cut cabbage into strips ½ inch wide and put in large mixing bowl. Stir in regular salt, lemon juice and let sit 10 minutes for flavors to blend.

Meanwhile, in non-stick pan, heat oil until hot. Stir in dried chopped onions and sauté until golden, stirring continuously to prevent burning. You may need to remove pan from heat while sautéing to prevent burning.

Once dried chopped onions have turned golden, stir in shredded chicken, 1 teaspoon sugar, seasoning salt and a sprinkle of black pepper. Mix evenly and let sit 5 minutes over low heat.

Squeeze any excess water out of cabbage.

In large mixing bowl, mix together cabbage, ½ teaspoon sugar, chicken mixture and chopped cilantro. If desired, roast ¼ cup sesame seeds in non-stick pan and mix into salad immediately before serving.

Nutrition Information:

100 calories, 12.5 grams protein, 10 grams carbohydrates, 3.5 grams total fat, < 1 gram saturated fat, 26 mg cholesterol, 169 mg sodium



Para sa 6 na katao

Mga Sangkap:

- 1 kutsarang sarsa ng siling labuyo
- 1 kutsarang peanut butter
- 1 kutsaritang patis
- 1 *katas* ng buong dayap
- 1 kutsarang pinulbos na isda o hibe
- 1 manggang hilaw, *binalatan at hiniwa* nang pahaba at maninipis
- 1 berde o hilaw na kamatis, *hiniwa nang maninipis*
- 2 sibuyas (shallots), *hiniwa nang maninipis*
- 1 pipino (English cucumber), *hiniwa nang maninipis*
- asin at paminta bilang *pampalasa*

Palamuti:

- 1 tangkay ng sibuyas na tinadtad
- 1 buong siling pula, *tinanggalan ng tangkay at buto, tinadtad nang pino*
- sariwang menta, *tinadtad*

Mga Hakbang:

Paghalu-haluin ang sarsa ng siling labuyo, peanut butter, patis, katas ng dayap, at pinulbos na isda. Ihalo sa manggang hilaw, kamatis, sibuyas tagalog at pipino. Lagyan ng asin at paminta ayon sa panlasa.

Budburan ng hiniwang dahon ng sibuyas, siling pula, menta o sulasi (kind of fragrant herb). Ihain.

Impormasyong Pangkalusugan:

62 kaloris, 2 gramo na protina, 12 gramo na karbohaydreyts, 2.3 gramo na hibla, 1.6 gramo na kabuuang taba, 409 mg na sodiyum

GREEN MANGO SALAD – Cambodian



Serves 6

Ingredients:

- 1 tablespoon chili paste
- 1 tablespoon chunky peanut butter
- 1 teaspoon fish sauce
- 1 whole lime, *juiced*
- 1 tablespoon fish powder (*or dried shrimp powder*)
- 1 green mango, *peeled and julienned*
- 1 green tomato (*or firm unripe red tomato*), *sliced into thin wedges*
- 2 shallots, *sliced thin*
- 1 English cucumber, *sliced thin*
- salt and pepper *to taste*

Garnish:

- 1 stalk green onion, *chopped*
- 1 whole red bell pepper, *stemmed, seeded, finely chopped*
- fresh basil (*or mint*), *chopped*

Directions:

Combine chili paste, peanut butter, fish sauce, lime juice and fish powder. Toss with mango, tomato, shallots and cucumber. Add salt and pepper to taste.

Garnish with green onion, peppers and basil. Serve.

Nutrition Information:

62 calories, 2 grams protein, 12 grams carbohydrates, 2.3 grams fiber, 1.6 grams total fat, 409 mg sodium

TORTANG SIBUYAS NA BERDE (Pa jun) - Koreano



Makakagawa ng 6 na pirasong torta

Mga Sangkap:

- 2 ³/₄ tasang sukini, *hiniwa nang pahaba at pantaypantay na piraso*
- 5 tangkay ng sibuyas na berde, *2 pulgada bawat piraso*
- 1 ¹/₂ tasang kutsay, *pinutol na may haba na 2 pulgada bawat piraso*
- 2 ¹/₂ tasang puting harina, (hindi sinala)
- puti ng 2 itlog
- asin at paminta bilang *pampalasa*
- 3 tasang tubig
- 1 siling labuyo, *tinadtad (kung nanaisin)*
- 1 kutsarang mantika

Sawsawan:

- 3 kutsarang toyo na may kaunting asin
- 1 kutsarang suka
- 1 limon, piniga ang *katas* (o katas ng pinya)

Mga Hakbang:

Paghalu-haluin sa isang malaking mangkok ang sibuyas na berde, sukini, kutsay, at harina. Ihalo ang puti ng itlog, timplahan ng asin at paminta. Dagdagan ng tubig at haluin. Ang mga pinaghalong sangkap ay dapat kasing lapot ng hilaw na pancake. Dagdagan ng siling labuyo, kung nanaisin.

Magsalang ng isang hindi dumidikit na kawali sa malakas na apoy, magpainit ng mantika. Magbuhos ng mga pinaghalong sangkap, at ikalat sa ibabaw ng kawali hanggang maging 8 pulgada ang lapad nito. Hinaan ang apoy hanggang maging katamtaman. Iprito ng 1 ¹/₂ minuto ang bawat bahagi nito, o hanggang mamula.

Sa paggawa ng sawsawan: paghalu-haluin sa isang mangkok ang toyo, suka, at katas ng limon.

Hiwain nang pahilis ang mga torta at ihain kasama ang sawsawan.

Impormasyong Pangkalusugan:

- 258 kalorid, 10 gramo na protina, 47 gramo na karbohidrat, 3 gramo na hibla, 3.5 gramo na kabuuang taba, <1 gramo na purong taba, 325 mg na sodiyum

GREEN ONION PANCAKES (Pa Jun) – Korean



Makes 6 pancakes

Ingredients:

2 ³/₄ cup zucchini, julienned (*cut into long even strips*)
5 stalks green onion, *cut lengthwise into 2-inch strips*
1 ¹/₂ cups Chinese or garlic chives, *cut into 2-inch strips*
2 ¹/₂ cups unbleached white flour
2 egg whites
salt and pepper *to taste*
3 cups water
1 jalapeno pepper, *chopped (optional)*
1 tablespoon oil

Dipping Sauce:

3 tablespoons low sodium soy sauce
1 tablespoon vinegar
1 lemon, *juiced* (or pineapple juice)

Directions:

Add green onion, zucchini, Chinese chives and flour in large bowl. Add egg whites, salt and pepper to taste. Add water and mix. The mixture should be consistency of pancake batter. If desired, add jalapeno.

In large nonstick pan, add oil and heat on high. Add batter to spread into 8-inch diameter pancakes. Decrease temperature to medium high and cook 1 ¹/₂ minutes on each side or until golden brown.

Dipping sauce: mix light soy sauce, vinegar and lemon juice in bowl.

Slice pancakes into wedges and serve with sauce.

Nutrition Information:

258 calories, 10 grams protein, 47 grams carbohydrates, 3 grams fiber, 3.5 grams total fat, <1 gram saturated fat, 325 mg sodium



Para sa 5 katao

Mga Sangkap:

- 2 tasang damong-dagat (miyok)*, binabad sa tubig at sinala
- 3 tasang pinagpakuluan ng karne ng baka
- 2 kutsaritang bawang, tinadtad
- 1 kutsaritang toyo na may kaunting asin
- 1/4 kutsaritang asin
- 2 kutsaritang langis ng linga

*gumamit ng kelp o damong-dagat na wakame

Mga Hakbang:

Maaaring gamitin ang pinagpakuluan ng karneng lumo ng baka. Para sa pinagpakuluan ng karne ng baka, mag-gisa ng ¼ libra na karne, dagdagan ng 3 tasang tubig at pakuluin.

Magpainit ng langis ng linga sa kawali at ilagay ang damong-dagat at bawang. Kapag sumasagitsit na, ilipat ang mga ito sa pinagpakuluan ng karne. Timplahan ng toyo at asin. Isalang sa malakas ng apoy hanggang kumulo. Takpan at hayaang kumulo sa mahinang apoy ng mga 15-20 minuto.

Impormasyong Pangkalusugan:

67 kaloris, 5 gramo na protina, 3.5 gramo na karbohydreyt, 3.6 gramo na kabuuang taba, 1 gramo ng purong taba, 243 mg na sodiyum



Payo sa Pagluluto! Sa pagbili ng damong-dagat, basahin ang gabay na nakasulat sa pakete upang malaman ang mga detalye ukol sa kung gaano katagal ibababad sa tubig ang damong-dagat.

SEAWEED SOUP (Miyok Guk) - Korean



Serves 5

Ingredients:

- 2 cups seaweed (miyok)*, soaked and drained
- 3 cups soup stock (see below)
- 2 teaspoons garlic, chopped
- 1 teaspoon low sodium soy sauce
- 1/4 teaspoon salt
- 2 teaspoons sesame oil

*use kelp or wakame seaweed.

Directions:

Soup stock can be made from lean beef, such as flank steak. Cook ¼ pound beef in frying pan until well done; add 3 cups water and bring to a boil.

Put sesame oil in pan and add seaweed and garlic. When seaweed sizzles, put contents of pan in soup stock. Add soy sauce, salt and heat on high until boils.

Cover, turn down heat and simmer about 15-20 minutes.

Nutrition Information:

67 calories, 5 grams protein, 3.5 grams carbohydrate, 3.6 grams total fat, 1 gram saturated fat, 243 mg sodium



COOKING TIP! When buying the seaweed, look on package for directions on how long to soak the seaweed.



Para sa 4 na katao

Mga Sangkap:

- 5 kamatis na katamtaman ang sukat, *pinag-apat*
- 2 pulgadang sukat ng luya, *binalatan at hiniwa nang maninipis*
- 1 librang walang tinik na sariwang salmon, tinanggalan ng balat, *hiniwa nang pakwadrado na may sukat na 1 pulgada bawat piraso*
- 6 tasang tubig
- 3 tasang petsay baguio, *hiniwa nang may lapad na 1 pulgada*
- 2 kutsaritang pulbos ng sinigang na sampalok
- 3 kutsarang katas ng limon
- 1 kutsarang patis o nuoc nam (*fish sauce*)

Mga Hakbang:

Sa isang malaking kaserola, pakuluan ang luya at kamatis. Takpan at hayaang kumulo ng 3 minuto.

Ihalo ang pulbos ng sinigang na sampalok, katas ng limon, at salmon. Huwag tatakpan, hayaang kumulo ng 5 minuto o hanggang maluto ang salmon. Patayin ang apoy.

Timplahan ng patis, takpan, at hayaan ng 2-3 minuto upang maghalo-halo ang lasa. Ihain, samahan ng pulang kanin kung nanaisin.

PAALALA: Mabibili ang pulbos ng sinigang na sampalok na naka-pakete. Ang sinigang na pulbos ng sampalok, patis at nuoc nam fish sauce ay matatagpuan sa mga seksiyon ng tuyong sangkap ng mga tindahan ng mga Asyano.

Palitan ang salmon ng sugpo o iba pang lamang-dagat.

Palitan ang petsay ng espinats. Isama sa huling bahagi ng pagluluto, kasabay ng patis. Takpan ang kaserola upang masingawan ang espinats.

Impormasyong Pangkalusugan:

206 kaloris, 25 gramo na protina, 9 gramo na karbohaydreyt, 2 gramo na hibla, 8 gramo na kabuuang taba, 1 gramo na purong taba, 62 gramo na kolesterol, 420 mg na sodiyum

SOUR SOUP (Sinigang) - Filipino



Serves 4

Ingredients:

- 5 medium tomatoes, *quartered*
- 2 inches of ginger, *peeled and sliced*
- 1 pound skinned, uncooked, salmon fillet, *cut into 1-inch cubes*
- 6 cups water
- 3 cups Nappa cabbage, *sliced into 1-inch pieces*
- 2 teaspoons tamarind soup base
- 3 tablespoons lemon juice
- 1 tablespoon patis or nuoc nam (*both are fish sauce*)

Directions:

In large saucepan, bring water, ginger and tomatoes to boil: simmer 3 minutes.

Add tamarind soup base, lemon juice and salmon. Simmer uncovered 5 minutes until salmon is cooked. Turn off heat.

Add patis, cover and let sit 2-3 minutes for flavors to mingle.

Serve alone or with brown rice.

NOTES: Tamarind soup base comes in a packet. Along with patis and nuoc nam fish sauce, it can be found in Asian grocery stores in soup mix or spice sections

Prawns or other seafood may be substituted for salmon.

Spinach may be substituted for nappa cabbage. Add at end of cooking time with patis. Cover pot to allow spinach to steam.

Nutrition Information:

206 calories, 25 grams protein, 9 grams carbohydrates, 2 grams fiber, 8 grams total fat, 1 gram saturated fat, 62 mg cholesterol, 420 mg sodium



Para sa 6 na katao

Mga Sangkap:

- 1 librang espinats
- 8 tasang tubig
- 1 kutsaritang toyo na may kaunting asin
- 1/2 kutsaritang asin
- 1 kutsarang bunga ng linga
- 2 kutsaritang langis ng linga
- 3 kutsarang sibuyas na mura, tinadtad

Mga Hakbang:

Hugasan ang mga espinats. Magpakulo ng 8 tasang tubig. Ilagay ang espinats sa kumukulong tubig.

Makalipas ang 5 segundo, hanguin at patakbuhan ng malamig na tubig upang mawala ang init. Pigain ang sobrang tubig mula sa espinats.

Ihalo nang maigi ang nalalabing mga sangkap sa espinats sa isang mangkok. Pinakamainam na gamitin ang mga kamay sa paghahalo ng mga sangkap. (Maaari kayong magsuot ng plastik na guwantes kung ayaw ninyo itong hawakan nang deretso.)

Impormasyong Pangkalusugan:

45 kaloris, 2.6 gramo na protina, 3.5 gramo na karbohaydreyt, 3 gramo na kabuuang taba, mababa sa 1 gramo na purong taba, 187 mg na sodiyum

SPINACH SIDE DISH (Shigumchi Namul) – *Korean*



Serves 6

Ingredients:

- 1 pound spinach
- 8 cups water
- 1 teaspoon low sodium soy sauce
- 1/2 teaspoon salt
- 1 tablespoon sesame seeds
- 2 teaspoon sesame oil
- 3 tablespoons green onion, *chopped*

Directions:

While bringing 8 cups water to a boil, wash spinach and add to water when it boils.

After 5 seconds, take spinach out and cool under cold running water. Squeeze moisture out and put in bowl.

Add remaining ingredients to spinach and thoroughly mix together - using your hands is best (wear plastic gloves if you don't want to directly handle the food).

Nutrition Information:

45 calories, 2.6 grams protein, 3.5 grams carbohydrate, 3 grams total fat, less than 1 gram saturated fat, 187 mg sodium



Makakagawa ng 24 na pirasong wanton
Para sa 6 na katao

Mga Sangkap:

- 4 tasang (o 2 bungkos) na petsay tinatawag na Shanghai bok choy o Chinese greens
- ¼ libra (o 1 tasang) giniling na pitso ng manok o pabo
- 1 balot na maninipis, kwadradong balutan ng wanton (*mga 50 piraso*)
- 1 kutsaritang langis ng linga
- ¼ kutsaritang puting pamintang durog
- 1 puti ng itlog
- 1 kutsaritang mais na gawgaw
- 2 (14 onsa) na lata ng pinagpakuluan ng manok na may kauting asin at walang taba
- 1 tasang kabute, hiniwa nang maninipis
- 3 kutsarang sibuyas na berde, o kutsay

Mga Hakbang:

Pakuluan ang petsay ng 5 minuto o hanggang lumambot, hanguin at salain. Ilubog sa malamig na tubig upang mawala ang init, pigain ang sobrang tubig. Timplahan ang giniling na manok (o pabo) ng langis ng linga, puting pamintang durog, puti ng itlog, at mais na gawgaw. Tadtarin nang pino ang petsay, ihalo sa manok (o pabo).

Para sa paggawa ng wanton, maglagay ng isang kutsarita ng mga pinaghalong sangkap sa gitna ng balutan ng wanton. Bahagyang dampian ng tubig ang mga dulong paligid upang mabasa at tupiin nang patatsulok. Tiinan ang mga dulong paligid upang magsara.

Pakuluin ang pinagpakuluan ng manok kasama ang mga kabute. Kapag kumukulo na, ilagay ang mga wanton. Hayaang kumulo ng 5-6 na minuto hanggang maluto na ang mga wanton, o hanggang lumutang na ang mga ito. Budburan ng sibuyas na berde (o kutsay) ang bawat sukat.

Maaaring mabawasan ang asin sa pamamagitan ng paggamit ng 1 latang sabaw at katumbas na dami ng tubig para sa sabaw ng resiping ito.

Impormasyong Pangkalusugan:

389 kaloris, 29 gramo na protina, 42 gramo na karbohydreyt, 1.9 gramo na hibla, 10.8 gramo na kabuuang taba, 2.7 gramo na purong taba, 63.5 mg na kolesterol, 869 mg na sodiyum

WON TON SOUP – *Chinese*



Makes 24 Won Tons

Serves 6

Ingredients:

- 4 cups (or 2 bunches) baby bok choy, also called Shanghai bok choy or Chinese greens
- ¼ pound (or 1 cup) ground chicken breast or turkey
- 1 package thin, square won ton wrappers (*about 50 wrappers*)
- 1 teaspoon sesame oil
- ¼ teaspoon white pepper
- 1 egg white
- 1 teaspoon cornstarch
- 2 (14-ounce) cans low sodium, fat free chicken broth
- 1 cup mushrooms, *sliced*
- 3 tablespoons green onions or Chinese chives

Directions:

Boil bok choy 5 minutes or until soft. Drain put into cold water to cool and then squeeze out excess water.

Marinate ground chicken (or turkey) with sesame oil, white pepper, egg white, and cornstarch.

Finely chop bok choy and stir into chicken (or turkey) and mixture for won ton filling.

Place teaspoon of filling mixture in middle of won ton square. Moisten outside edges and fold over into a triangle. Press edges together to seal.

Bring chicken broth to a boil with mushrooms. Put won tons in boiling broth. Boil continuously for 5-6 minutes until won tons are done, or when they float to top. Sprinkle green onions (or Chinese chives) on top of each serving.

Reduce sodium by using 1 can broth and equal amount of water for liquid.

Nutrition Information:

389 calories, 29 grams protein, 42 grams carbohydrates, 1.9 grams fiber, 10.8 grams total fat, 2.7 grams saturated fat, 63.5 mg cholesterol, 869 mg sodium

Mga Pangunahing Pagkain

MGA NILALAMAN

Simpleng Sarsa ng Kari na may Tanglad.....	53
Malalapad na Puting Pansit na may Karneng- Baka.....	55
Halo-Halong Gulay at Kanin (Bi Bim Bap).....	59
Karneng- Baka ng Kambodyan	63
Adobong Manok	65
Inihaw na Manok (Tak Bulgogi).....	67
Pansit na may Giniling na Karneng Baboy at Kabute	69
Ginisang Balatong na may Gulay at Luya	73
Pinasingawang Manok na may Kabute	75
Pinasingawang Itlog na may Scallops	77
Pinasingawang Isda	79
Sotanghon na may Tokwa	81
Tokwa na may Kabute	85

ENTREES

TABLE OF CONTENTS

Basic Lemon Grass Curry Sauce	54
Beef Chow Fun	56
Mixed Vegetables over Rice (Bi Bim Bap).....	60
Cambogee Beef	64
Chicken Adobo	66
Korean Style Grilled Chicken (Tak Bulgogi).....	68
Minced Pork and Mushroom Noodles	70
Soybean Stir-Fry with Vegetables and Ginger.....	74
Steamed Chicken with Black Mushrooms	76
Steamed Eggs with Scallops	78
Steamed Fish	80
Tofu Noodles	82
Tofu with Mushrooms.....	86



Para sa 8 katao (1/2 tasang sukat)

Mga Sangkap:

- 1/3 tasang tanglad, hiniwa nang maninipis, (*gamitin lamang ang puting bahagi ng tangkay*)
- 4 butil ng bawang, *binalatan*
- 1 kutsaritang palla (galangal)*, *tuyo*
- 1 kutsaritang durog na dilaw (turmeric)
- 1 siling labuyo, (*tinanggalan ng tangkay at mga buto*)
- 3 sibuyas tagalog (*shallots*)
- 3 1/2 tasang pangalawang gata
- 3 dahon ng dayap
- 1 kurot na asin o bagoong

Mga Hakbang:

Gilingin hanggang pino ang tanglad, bawang, palla, durog na dilaw (turmeric), siling labuyo, at sibuyas tagalog hanggang maging pino. Painitin ang gata at ihalo ang mga giniling na sangkap, dahon ng dayap, at asin. Pakuluin sa katamtamang apoy at halu-haluin ng mga 5 minuto.

Hinaan ang apoy at takpan. Halu-haluin paminsan-minsan. Gawin ito ng mga 30 minuto o hanggang lumambot ang mga dahon ng dayap at lumapot na ang sarsa. Tanggalin ang mga dahon bago ihain.

Upang maghanda ng isang bahagi o sukat, magsalin ng 1/2 tasa ng nagawang sarsa ng kari sa isang mababaw na lalagyan o kawali. Dagdagan ng 1/2 tasang karne o gulay, pakuluin sa katamtamang apoy hanggang maluto ayon sa ninanais.

*Karaniwang matatagpuan ang palla (galangal) na tuyo at hiwa-hiwa sa seksiyon ng mga tuyong sangkap sa mga tindahan ng mga Asyano. Kahawig nito ang luya na may maputi at makinis na balat.

Upang lubos na mabawasan ang kabuuan at purong taba, ihalili ang pinaghalong 2 porsiyento ng gatas ng baka at katas ng niyog para sa gata ng niyog. Gamitin ang 1/4 kutsaritang katas para sa bawat 1/2 tasang gatas.

Impormasyong Pangkalusugan:

121 kaloris, 2.3 gramo na protina, 2.4 gramo na karbohaydreyt, 21 gramo na kabuuang taba, 13.4 gramo na purong taba, 366 mg na sodiyum

BASIC LEMON GRASS CURRY SAUCE - *Cambodian*



Serves 8 (1/2 cup servings)

Ingredients:

- 1/3 cup lemon grass, *sliced using only white portion of the stalk*
- 4 cloves garlic, *peeled*
- 1 teaspoon galangal*, *dried*
- 1 teaspoon ground turmeric
- 1 jalapeno chili, *stemmed and seeded*
- 3 shallots
- 3 1/2 cups light coconut milk
- 3 lime leaves
- 1 pinch salt or shrimp paste

Directions:

Puree lemon grass, garlic, galangal, turmeric, jalapenos, and shallots.

Bring coconut milk to a boil and add pureed ingredients, lime leaves and salt. Boil gently, stirring constantly, for about 5 minutes.

Reduce heat to low and simmer, stirring often, for about 30 minutes or until lime leaves are tender and sauce is creamy. Remove lime leaves before serving.

To prepare one serving, pour 1/2 cup of this curry sauce into shallow pan or wok. Add 1/2 cup meat or vegetables, bring to medium boil and cook to desired degree.

*Galangal can usually be found sliced and dried in dried spice section of Asian grocery stores. It has appearance of fresh ginger with creamy smooth skin.

To greatly reduce saturated and total fat, substitute coconut milk with mixture of 2% cow's milk and coconut extract using 1/4 teaspoon extract for each 1/2 cup milk.

Nutrition Information:

121 calories, 2.3 grams protein, 2.4 grams carbohydrates, 21 grams total fat, 13.4 grams saturated fat, 366 mg sodium



Para sa 3 katao

Mga Sangkap:

- 1 libra (o 4 na tasang) malalapad na puting pansit, (chow foon o ho fan noodles) , *hiniwa nang pahaba na may lapad na ¼ pulgada at hatiin*
- 1 ½ tasang karne ng baka na walang taba, *hiniwa nang maninipis*
- 2 petsay, *hiniwa nang maninipis*
- 1 kutsaritang toyo na may kaunting asin
- ½ kutsaritang asukal
- 1 kutsaritang mais na gawgaw
- ½ kutsaritang mirin*
- 1 kutsaritang tawsi
- 2 butil ng bawang, *tinadtad nang pinung-pino*
- 1 ½ kutsaritang asin
- 3 kutsarang tubig
- 3 kutsaritang langis ng kanola

Sarsa 1:

- 1 kutsarang toyo na may kaunting asin
- ½ kutsaritang asin
- ¼ kutsaritang asukal
- ½ tasang tubig

Sarsa 2:

- 1 kutsaritang mais na gawgaw
- 1 kutsaritang toyo na may kaunting asin
- 1 kutsarang tubig

Mga Hakbang:

Hiwain nang maninipis ang karne ng baka at ilagay sa isang mangkok. Ibadad ng 30 minuto sa 1 kutsaritang toyo na may kaunting asin, ½ kutsaritang asukal, 1 kutsaritang mais na gawgaw at ½ kutsaritang mirin.

Hugasan ang tawsi sa mainit na tubig at salain. Sa isang mangkok, ligisin ang pinaghalong tawsi at bawang.

Paghaluin ang mga sangkap para sa Sarsa 1 sa isang mangkok.
Paghaluin ang mga sangkap para sa Sarsa 2 sa hiwalay na mangkok.
Ipasa-isang-tabi.

BEEF CHOW FUN - *Chinese*



Serves 3

Ingredients:

- 1 pound (or 4 cups) chow fun (fresh rice noodles), *sliced into 1/4-inch strips and separated*
- 1 1/2 cups flank steak, *thinly sliced*
- 2 baby bok choy, *sliced*
- 1 teaspoon low sodium soy sauce
- 1/2 teaspoon sugar
- 1 teaspoon cornstarch
- 1/2 teaspoon mirin*
- 1 teaspoon Chinese fermented black beans
- 2 cloves garlic, *minced*
- 1 1/2 teaspoon salt
- 3 tablespoons water
- 3 teaspoons canola oil

Sauce 1:

- 1 tablespoon low sodium soy sauce
- 1/2 teaspoon salt
- 1/4 teaspoon sugar
- 1/2 cup water

Sauce 2:

- 1 teaspoon cornstarch
- 1 teaspoon low sodium soy sauce
- 1 tablespoon water

Directions:

In bowl, marinate sliced beef 30 minutes in 1 teaspoon low sodium soy sauce, 1/2 teaspoon sugar, 1 teaspoon cornstarch and 1/2 teaspoon mirin.

Wash fermented black beans in hot water and drain. In separate bowl, mash black beans and garlic together.

Mix all ingredients for Sauce 1 in bowl.

Mix all ingredients for Sauce 2 in separate bowl.

Set aside.



Lagyan ng $\frac{1}{4}$ kutsaritang asin ang mga pansit. Isalang ang isang hindi dumidikit na kawali sa malakas na apoy, lagyan ng 1 kutsaritang langis ng kanola, ilagay ang petsay tagalog, $\frac{1}{4}$ kutsaritang asin at 2 kutsarang tubig. Igisa ng mga 1 minuto at takpan ng isang minuto. Hanguin at isama sa karne ng baka at ipasa-isang-tabi.

Isalang muli ang kawali sa malakas na apoy, lagyan ng 1 kutsaritang langis ng kanola, ilagay ang pansit at 1 kutsarang tubig, igisa hanggang maluto, hanguin at ipasa-isang-tabi.

Isalang ang kawali sa malakas na apoy, lagyan ng 1 kutsaritang langis ng kanola at igisa ang pinaghalong tawsi at bawang ng mga 30 segundo hanggang 1 minuto hanggang maamoy mo na ang pinaghalong tawsi at bawang. Ihalo ang petsay at karne ng baka. Ibuhos ang dalawang sarsa. Pagkatapos, ihalo ang mga pansit.

Budburan ng sibuyas na berde, kung nanaisin.

*Mirin: Alak sa bansang Hapon na gawa sa bigas, maaaring palitan ng alak-heres o puting alak.

Impormasyong Pangkalusugan:

380 kaloris, 18 gramo na protina, 28 gramo na karbohaydreyt, 10 gramo na kabuuang taba, 1.1 gramo na purong taba, 38 mg na kolesterol, 792 gramo na sodiyum



Payo sa Pagluluto! Maaaring palitan ang karne ng baka ng pitso ng manok o lamang-dagat.



In nonstick pan or wok on medium high heat, add 1 teaspoon canola oil, bok choy, ¼ teaspoon salt, and 2 tablespoons water. Sauté about 1 minute then cover for 1 minute. Set aside with beef.

Put pan or wok on high heat, add 1 teaspoon canola oil, noodles, 1 tablespoon water, ¼ teaspoon salt and sauté until noodles are limp; then set aside.

Put pan or wok on high heat and add 1 teaspoon canola oil and black bean garlic mixture. Sauté about 30 seconds to 1 minute until you can smell mixture. Mix in bok choy and beef, then both sauces. Finally, add noodles back in and mix.

Garnish with green onions, if desired.

* Mirin: Japanese seasoned rice wine, can substitute with dry sherry or dry white wine.

Nutrition Information:

380 calories, 18 grams protein, 28 grams carbohydrates, 10 grams total fat, 1.1 grams saturated fat, 38 mg cholesterol, 792 mg sodium



COOKING TIP! You can substitute chicken breast or seafood for beef.

HALO-HALONG GULAY AT KANIN (Bi Bim Bap) - Koreano



Para sa 6 na katao

Mga Sangkap:

2 tasang pulang bigas, *hindi luto*
3 ½ tasang tubig

1 tasang toge ng munggo
¼ kutsaritang langis ng linga
1 tangkay ng sibuyas na berde, *hiniwa nang pakwadrado*
½ kutsaritang asin
pamintang *pampalasa*

3 tasang toge ng patani (bean sprouts)
¼ kutsaritang langis ng linga
½ kutsaritang asin
pamintang *pampalasa*

2 tasang sukini, *hiniwa nang maninipis*
¼ kutsaritang langis ng linga

4 tasang pipino (Ingles o Koryanong pipino), *hiniwa nang maninipis*
½ kutsaritang asin
1 tangkay ng sibuyas na mura, *hiniwa nang maiikli*
¼ kutsaritang pulbos ng pulang sili o pulbos ng paminton
¼ kutsaritang sarsa ng siling labuyo
¼ kutsaritang langis ng linga
pamintang *pampalasa*
½ kutsaritang asukal

10 onsa ng espinats (*kapag naluto, magiging 2 tasa*)
¼ kutsaritang langis ng linga
¼ kutsaritang asin
1 tangkay ng sibuyas na mura, *hiniwa nang maiikli*
pamintang *pampalasa*

1 tasa ng karne ng baka na walang taba, *hiniwa nang maninipis*
pamintang pampalasa
½ kutsarang toyo na may kaunting asin
½ kutsaritang asukal
¼ kutsaritang langis ng linga
pamintang *pampalasa*

MIXED VEGETABLES OVER RICE (Bi Bim Bap) - Korean



Serves 6

Ingredients:

2 cups short grain brown rice, *uncooked*
3 ½ cups water

1 cup mung bean sprouts
¼ teaspoon sesame seed oil
1 stalk green onion, *finely diced*
½ teaspoon salt
pepper *to taste*

3 cups bean sprouts
¼ teaspoon sesame seed oil
½ teaspoon salt
pepper *to taste*

2 cups zucchini, *sliced*
¼ teaspoon sesame seed oil

4 cups English or Korean cucumber, *thinly sliced*
½ teaspoon salt
1 stalk green onion, *sliced*
¼ teaspoon red pepper powder or cayenne powder
¼ teaspoon hot bean paste
¼ teaspoon sesame seed oil
pepper *to taste*
½ teaspoon sugar

10 ounces spinach (*when cooked, makes 2 cups*)
¼ teaspoon sesame seed oil
¼ teaspoon salt
1 stalk of green onion, *sliced*
pepper *to taste*

1 cup beef (flank steak), *thinly sliced*
½ tablespoon low sodium soy sauce
½ teaspoon sugar
¼ teaspoon sesame oil
pepper *to taste*



Mga Hakbang:

Lutuin ang pulang bigas sa 3 ½ tasang tubig sa isang kaserola. Pakuluin. Ilagay ang apoy sa pinakamahina, at takpan ang kaserola. Hayaang kumulo ng 45 minuto. Patayin ang apoy, bahagyang haluin, hayaang nakatakip ng 10 minuto.

Ilagay ang toge ng patani sa kumukulong tubig ng 2-3 minuto. Salain ang mga toge at pigain upang matuyo. Ilagay sa mangkok, timplahan ng asin, paminta at langis ng linga. Haluin at ipasa-isang-tabi.

Ilagay ang toge ng munggo sa kumukulong tubig ng 3-5 minuto at salain. Timplahan ang toge ng langis ng linga, asin, paminta, at sibuyas na berde. Ipasa-isang-tabi.

Ilagay ang espinats sa kumukulong tubig ng 30 segundo hanggang 1 minuto. Pigain ang sobrang tubig. Hiwain nang maninipis ang espinats, ihalo ang sibuyas na berde, ¼ kutsaritang langis ng linga, paminta, at asin. Ipasa-isang-tabi.

Hiwain ang pipino nang maninipis, timplahan ng asin, sibuyas na berde, pulbos ng pulang sili, sarsa ng siling labuyo, langis ng linga, paminta, at asukal. Ipasa-isang-tabi.

Igisa ang sukini, timplahan ng langis ng linga, asin, at paminta. Ipasa-isang-tabi.

Hiwain nang pahaba ang karne ng baka nang may lapad na ¼ pulgada, igisa kasama ng toyo, asukal, langis ng linga, at paminta. (Maaaring ipahiwa ang karne ng baka sa magkakarne o bumili ng bakang pang-sukiyaki).

Maglagay ng kanin sa malaking mangkok. Ayusin sa ibabaw ng kanin ang toge ng patani, toge ng munggo, espinats, pipino, sukini, at karne ng baka. Para sa palamuti, lagyan ng 1 kutsarang sarsa ng pulang patani.

Impormasyong Pangkalusugan:

219 kaloris, 17 gramo na protina, 26 gramo na karbohaydreyt, 4.3 gramo na hibla, 6.8 gramo na kabuuang taba, 1.8 gramo na purong taba, 19 mg na kolesterol, 612 mg na sodiyum



Directions:

In 3 ½ cups water, bring brown rice to a boil. Turn heat to lowest setting, cover and simmer 45 minutes. Turn off heat, stir lightly and let stand covered for 10 minutes.

Put bean sprouts in boiling water for 2-3 minutes. Drain and squeeze bean sprouts dry. Put into bowl with salt, pepper and oil. Mix and set aside.

Put mung bean sprouts in boiling water for 3-5 minutes and drain. Add sesame oil, salt, pepper and green onion to mung bean sprouts. Mix and set aside.

Put spinach in boiling water for 30 seconds to 1 minute. Squeeze out excess water and cut. Add green onion, ¼ teaspoon sesame oil, pepper and salt. Mix and set aside.

Cut cucumber, add salt, green onion, red pepper powder, hot bean paste, sesame oil, pepper and sugar. Mix and set aside.

Sauté zucchini, add sesame seed oil, salt and pepper. Mix and set aside.

Slice beef into ¼ inch strips, sauté with low sodium soy sauce, sugar, sesame oil, and pepper. (A butcher do this or you can buy beef sliced for sukiyaki.)

Put rice on bottom of large plate or bowl. Arrange bean sprouts, mung bean sprouts, spinach, cucumber, zucchini, beef on top and garnish with 1 tablespoon red bean paste.

Nutrition Information:

219 calories, 17 grams protein, 26 grams carbohydrates, 4.3 gram fiber, 6.8 grams total fat, 1.8 grams saturated fat, 19 mg cholesterol, 612 mg sodium

KARNE NG BAKA NA KAMBODYA - *Kambodyan*

Para sa 8 katao



Mga Sangkap:

1 libra na karne ng baka, *hiniwa nang maninipis*

Pagbababaran ng Karne:

2 pulang siling labuyo, tinanggalan ng mga tangkay

1/4 tasang tanglad, *hiniwa nang maninipis*

6 dahon ng dayap o ang kinadkad na balat ng 1 dayap

4 butil ng bawang

1 kutsaritang palla (galangal)

1/2 tasang sarsa ng talaba

2 kutsarang asukal

1 kurot na asin

1/2 tasang tubig

Mga Hakbang:

Hiwain nang maninipis ang karne ng baka at ituhog sa pantuhog.

Ligisin o pitpitin ang mga pinaghalong siling labuyo, tanglad, dahon ng dayap, bawang at palla. Ihalo dito ang natitirang sangkap ng pagbababaran ng baka. Isalin sa isang kawali o kasirola at pakuluin ng 1 minuto. Hanguin at palamigin. Tikman kung matamis: kaunting tamis lamang ang dapat malasahan.

Ibabad ang karne ng baka at ilagay sa palamigan nang hindi kukulang sa isang oras. Ihawin sa uling ang mga nakatuhog na karne ng baka. Ilayo ng mga 4 na pulgada ang karne mula sa бага upang hindi masunog ang tamis. Ihawin hanggang maluto ayon sa ninanais.

Payo sa pag-aahin: Bago ihawin, magtusok ng isang maliit na piraso ng pinya sa dulo ng pantuhog. Samahan ng Ensaladang Manggang Hilaw at kanin.

PAALALA : Gumamit ng lusung-lusungan sa pagliligis o paghahalo ng mga sangkap. Kung wala nito, gumamit ng panghalo.

Impormasyong Pangkalusugan:

109 kaloris, 12.2 gramo na protina, 6 gramo na karbohaydreyt, 3.9 gramo na kabuuang taba, ~0 gramo na purong taba, 1.6 gramo na kolesterol, 424 mg na sodiyum

CAMBOGEE BEEF - *Cambodian*



Serves 8

Ingredients:

1 pound beef, *thinly sliced*

Marinade:

2 red jalapenos, stems removed

1/4 cup lemongrass, *thinly sliced*

6 kaffir lime leaves (or the peel of 1 lime)

4 cloves garlic

1 teaspoon galangal

1/2 cup oyster sauce

2 tablespoons sugar

1 pinch salt

1/2 cup water

Directions:

Cut beef into thin slices and thread onto skewers.

Mash or blend together jalapeno, lemongrass, lime leaves, garlic and galangal. Combine this mixture with remaining marinade ingredients. Place in saucepan and bring to a boil for 1 minute. Remove from heat and let cool. Taste for sweetness: it should be present but not dominant.

Marinate beef in refrigerator for at least 1 hour.

Over hot coals, grill skewers until done to preference, keeping beef at least 4 inches from heat to prevent sugar from burning.

Serving suggestion: Before grilling, stick chunk of fresh pineapple on end of each skewer. Serve with Green Mango Salad and steamed rice.

NOTES: Mortar and pestle or blender can be used to combine ingredients.

Nutrition Information:

109 calories, 12.2 grams protein, 6 grams carbohydrate, 3.9 grams total fat, ~0 grams saturated fat, 1.6 grams cholesterol, 424 mg sodium



Para sa 6 na katao

Mga Sangkap:

- 3 pitso ng manok, tinanggalan ng balat, *buto*, at *sobrang taba*
- 7 butil ng bawang, *pinitpit*
- 1 kutsarang langis ng kanola
- 1/2 tasang toyo na may kaunting asin
- 1 1/2 tasang sukang puti
- 1 kutsarang pamintang buo
- 4 dahon ng laurel
- 1 siling pula, hiniwa nang maninipis (*kung nanaisin*)
- 3 nilagang itlog (*kung nanaisin*)

Mga Hakbang:

Magsalang ng hindi dumidikit na kawali, igisa ang bawang sa langis ng kanola ng 30 segundo. Isama ang manok hanggang pumula ang magkabilang bahagi nito. Aabutin ng mga 1 minuto ang pagpapapula ng bawat bahagi ng manok.

Ihalo ang toyo, suka, pamintang buo at dahon ng laurel sa manok. Pakuluin ang sabaw at takpan ng mga 15 minuto o hanggang maluto nang husto ang manok.

Kung nanaisin: Samahan ng tinadtad na nilagang itlog at siling pulang hiniwa nang maninipis sa mga huling 5 minuto ng pagluluto.

Ihain nang may kasamang pulang kanin.

Makakakuha sa bawat isang tasang pulang kanin ng mahigit-kulang na 215 kaloris, 45 gramo ng karbohaydreyt, at 3 gramo ng hibla. Kung kayo ay mayroong diyabetis, hindi dapat kayo lumabis sa isang tasa.

Ang langis ng kanola ay hindi mapanganib para sa puso at maaaring initin sa mas matataas na temperatura kaysa sa langis ng oliba. Gumamit ng langis ng kanola sa halip na mantika o iba pang mga langis ng gulay.

Impormasyong Pangkalusugan:

216 kaloris, 25 gramo na protina, 7 gramo na karbohayreyt, 10 gramo na kabuuang taba, 2 gramo na purong taba, 169 mg na kolesterol, 1059 mg na sodiyum

CHICKEN ADOBO - *Filipino*



Serves 6

Ingredients:

- 3 skinless, boneless, chicken breasts, *trimmed of excess fat*
- 7 garlic cloves, *crushed*
- 1 tablespoon canola oil
- 1/2 cup low sodium soy sauce
- 1 1/2 cups white vinegar
- 1 tablespoon peppercorn
- 4 bay leaves
- 1 sliced red bell pepper (*optional*)
- 3 hard boiled eggs (*optional*)

Directions:

Heat nonstick pan, add canola oil and garlic. Stir-fry for 30 seconds. Add chicken thighs and breasts and brown about 1 minute on each side.

Add soy sauce, vinegar, peppercorn and bay leaves. Bring sauce to a boil and simmer about 15 minutes or until chicken is cooked through.

Optional: Add chopped hard boiled eggs and sliced red bell pepper during last 5 minutes of cooking.

Serve with enriched brown rice.

Brown rice provides approximately 215 calories, 45 grams carbohydrates, and 3 grams fiber in each 1-cup serving. If you have diabetes, limit serving size to 1 cup.

Canola oil is a heart healthy fat and can be heated to higher temperatures than olive oil. Use canola oil instead of shortening and other vegetable oils.

Nutrition Information:

216 calories, 25 grams protein, 7 grams carbohydrates, 10 grams total fat, 2 grams saturated fats, 169 mg cholesterol, 1059 mg sodium

INIHAW NA MANOK (Tak Bulgogi) - Koreano



Para sa 8 katao

Mga Sangkap:

- ¼ tasang buto ng linga
- ¼ tasang langis ng mais
- ¼ tasang toyo na may kaunting asin
- 1 maliit na sibuyas, *hiniwa nang maninipis*
- 1 butil ng bawang, *pinitpit*
- ¼ kutsaritang paminta
- ¼ kutsaritang dinikdik na luya
- 2 libra ng pitso ng manok, *hiniwa nang maninipis*

Mga Hakbang:

Sa isang mababaw na bandehado, paghalu-haluin ang unang pitong sangkap na siyang magiging pagbababaran ng manok.

Ilagay ang manok sa bandehado at tiyaking nabalutan ito nang maigi ng pagbababaran. Takpan at ilagay ang nakababad na manok sa palamigan ng tatlong oras, baliktarin ang manok kahit isang ulit lamang.

Ihawin ang manok sa parilya na may mahinang bagà ng uling o sa pinainit na kawali, madalas na baliktarin ang mga manok at bahagyang buhusan ng pinagbabaran habang iniihaw hanggang maluto.

Makatutulong na mga Payo!

Higit na malusog: Gumamit ng mas kaunting toyo at tanggalin ang lahat ng taba. Iabad magdamag!

Iabad ang manok sa loob ng supot na plastik - makakatulong ito sa paglilinis at pagbabaligtad ng manok habang nakababad.

Impormasyon Tungkol sa Nutrisyon o Sustansiya kasama ng pinagbabaran:

159 kaloris, 14 gramo na protina, 3 gramo na karbohaydreyt, 10 gramo na kabuuang taba, 1 gramo na purong taba, 32 mg na kolesterol, 304 mg na sodiyum

KOREAN STYLE GRILLED CHICKEN (Tak Bulgogi) - Korean



Serves 8

Ingredients:

- 1/4 cup sesame seeds
- 1/4 cup corn oil
- 1/4 cup low sodium soy sauce
- 1 small onion, *sliced*
- 1 clove garlic, *crushed*
- 1/4 teaspoon pepper
- 1/4 teaspoon ground ginger
- 2 pounds chicken breast, *sliced*

Directions:

In shallow baking dish, stir together first 7 ingredients for marinade.

Add chicken to baking dish, making sure it's well coated with marinade. Cover and refrigerate for 3 hours, turning chicken over at least once.

Grill over low coals or pre-heated hot skillet, turning and basting frequently until done.

Helpful Hints!

Even healthier: Use less soy sauce and trim off all fat. Marinate overnight!

Put chicken and marinade in plastic bag while marinating - it will help with turning the chicken and clean-up.

Nutrition Information with marinade:

159 calories, 14 grams protein, 3 grams carbohydrates, 10 grams total fat, 1 gram saturated fat, 32 mg cholesterol, 304 mg sodium



Para sa 6 na katao

Mga Sangkap:

- 7 tasang lutóng pansit (wor mein)*
- 1 tasang tuyong itim na kabute o (shiitake), *binabad sa tubig at hiniwanang maninipis*
- 1 tasa ng tubig na pinagbabaran ng mga kabute
- 1 kutsaritang toyo na may kaunting asin
- 1 kutsaritang langis ng linga
- 1 kutsarang sarsa ng talaba at kabute
- 1 kutsaritang mais na gawgaw
- 1 kutsaritang asukal
- 1 kutsaritang langis ng kanola
- ½ kutsaritang asin
- ½ tasang tubig
- 1 malaking butil ng bawang, *kinalahati*

- 2/3 libra o (1 ½ tasang) giniling na karne (pitso ng manok, pabo o baboy**)

Sarsang Pantimpla:

- 2 kutsaritang toyo na may kaunting asin
- 1 kutsarang langis ng kanola
- ½ kutsaritang mais na gawgaw
- ¼ kutsaritang asukal

Mga Hakbang:

Iabad magdamag ang mga kabute sa tubig at itabi ang pinagbabaran.

Lutuin ang pansit (wor mein). Upang lutuin, magpakulo ng ika-4 na bahagi ng kaserola na tubig sa isang malaking kaserola. Ilubog ang pansit (wor mein) at muling pakuluin. Lutuin ng mga 5-8 minuto hanggang maging bahagyang malambot kapag kinagat. Kung ipagpapauna ang paghahanda ng pansit, banlawan nang maigi ang mga nalutong pansit sa malamig na tubig hanggang mawala ang init. Salain. Ipasa-isang-tabi at huwag hahayaang lumamig.

Paghaluin ang karne at mga sangkap ng sarsang pantimpla. Magsalang ng mantika sa kawali, ilagay ang bawang. Ihalo ang karne, lakasan ang apoy at igisa hanggang maluto. Hanguin at ipasa-isang-tabi.

MINCED PORK WITH MUSHROOM NOODLES - Chinese



Serves 6

Ingredients:

- 7 cups cooked wor mein noodle*
- 1 cup dry black or shiitake mushrooms, *soaked and sliced*
- 1 cup water from soaking mushrooms
- 1 teaspoon low sodium soy sauce
- 1 teaspoon sesame oil
- 1 tablespoon vegetarian mushroom oyster sauce
- 1 teaspoon cornstarch
- 1 teaspoon sugar
- 1 teaspoon canola oil
- ½ teaspoon salt
- ½ cup water
- 1 large clove garlic, *sliced in half*

- 2/3 pound (or 1 ½ cup) unseasoned ground meat (chicken breast ,turkey, or pork**)

Marinade Sauce:

- 2 teaspoons low sodium soy sauce
- 1 tablespoon canola oil
- ½ teaspoon cornstarch
- ¼ teaspoon sugar

Directions:

Soak mushrooms overnight and save water.

In large pot bring 4 quarts water to rolling boil. Add wor mein noodles and bring back to boil. Cook until noodles are soft but slight chewy, about 5-8 minutes. If making ahead, rinse well in cold water until cool. Drain, set aside and keep warm.

Mix ground meat and marinade sauce. Heat oil in pan, add garlic, meat and sauté on high until cooked. Set aside.

On medium heat, sauté mushrooms in water from soaking, add ½ teaspoon salt and 1 teaspoon canola oil and cover. Bring to a boil for 2 minutes. Add ½ cup water, 1 teaspoon low sodium soy sauce, 1 teaspoon sugar, 1 teaspoon sesame oil and 1 teaspoon cornstarch.



Hinaan ng kaunti ang apoy, igisa ang mga kabute, at ibuhos ang tubig na pinagbabaran nito. Dagdagan ng $\frac{1}{2}$ kutsaritang asin at 1 kutsaritang langis ng kanola, takpan. Pakuluan ng 2 minuto. Lagyan ng $\frac{1}{2}$ tasang tubig, 1 kutsaritang toyo na may kaunting asin, 1 kutsaritang asukal, 1 kutsaritang langis ng linga, at 1 kutsaritang mais na gawgaw..

Pakuluin muli. Isama ang karne at sarsa ng talaba. Igisa. Ibihos sa ibabaw ng mga pansit.

*Ang pansit na wor mein ay malalapad na pansit na gawa sa trigo. Kahawig nito ang pansit na fettuccine, na HINDI MAAARING gamiting pampalit sa wor mein.

**Upang mabawasan ang kaloris, ang kabuuan at purong taba, gamitin ang giniling na pabo o manok sa halip na giniling na baboy. Kapag gumamit ng giniling na baboy, ito ay 60 kaloris, 7 gramo na kabuuang taba, at 3 gramo na purong taba sa bawat sukat na karagdagan sa mababang pagsusuring nutrisyunal.

Impormasyong Pangkalusugan Kasama ng Pinagbabaran:

405 kaloris, 18 gramo na protina, 60 gramo na karbohaydreyt, 9.4 gramo na kabuuang taba, 1.7 gramo na purong taba, 42 mg na kolesterol, 681 mg na sodiyum



Bring back to a boil. Add meat and vegetarian oyster sauce. Sauté together. Pour sauce on top of noodles.

*Wor mein noodles are flat wheat noodles. They look like fettuccine noodles, which CANNOT be used as substitute.

** To reduce calories, saturated and total fat, use ground turkey or chicken in place of ground pork. Using ground pork adds 60 calories, and 3 grams saturated fat and 7 grams total fat more per serving to following nutritional analysis.

Nutrition Information with marinade:

405 calories, 18 grams protein, 60 grams carbohydrates, 9.4 grams total fat, 1.7 grams saturated fat, 42 mg cholesterol, 681 mg sodium

GINISANG BALATONG NA MAY GULAY AT LUYA - *Insik*



Para sa 6 na katao

Mga Sangkap:

- 3 karot, *hiniwa nang maninipis*
- 2 tasang kabute, *hiniwa nang maninipis*
- 5 tasang brokoli, *hiniwa nang maninipis*
- 1 libra na sariwang balatong o edamame (*pinag-yelo, tinanggalan ng balat*)
- 3 butil ng bawang, *tinadtad nang pinung-pino*
- 1 kutsarang luya, *tinadtad*
- 1 kutsarang mantika
- 2 kutsaritang toyo na may kaunting asin
- 1 kutsarang sarsa ng kabute (o sarsa ng talaba)

Mga Hakbang:

Magpainit ng mantika sa kawali. Ilagay ang bawang at kalahati ng luya. Igisa ng 20 segundo. Idagdag ang karot at lutuin ng 3-5 minuto. Hanguin at itabi.

Ilagay ang brokoli at kabute sa kawali. Lutuin hanggang tama na sa lambot. Idagdag ang balatong at karot.

Timplahan ng toyo at kabute o sarsa ng talaba at isama ang natitirang luya.

Impormasyong Pangkalusugan:

379 kaloris, 31 gramo na protina, 32 gramo na karbohydreyt, 10.5 gramo na hibla, 18 gramo na kabuuang taba, 2.5 gramo na purong taba, 110 sodiyum



Payo sa Pagluluto! Ang sariwang balatong o edamame ay nagdadagdag ng protina at hibla sa anumang diyeta!

SOYBEAN STIR-FRY WITH VEGETABLES AND GINGER - *Chinese*



Serves 6

Ingredients:

- 3 carrots, *sliced*
- 2 cups mushrooms, *sliced*
- 5 cups broccoli, *sliced*
- 1 pound fresh soy beans or edamame (*frozen, shelled*)
- 3 cloves garlic, *minced*
- 1 tablespoon ginger, *chopped*
- 1 tablespoon oil
- 2 teaspoons low sodium soy sauce
- 1 tablespoon mushroom sauce (or vegetarian oyster sauce)

Directions:

Heat oil in wok. Add garlic and half of ginger. Stir-fry for 20 seconds, add carrots and cook 3-5 minutes. Remove mixture from wok and set aside.

Add broccoli and mushrooms to wok. Cook until tender. Add soybeans and return carrot mixture to wok.

Season with low sodium soy sauce, remaining ginger and mushroom or vegetarian oyster sauce.

Nutrition Information:

379 calories, 31 grams protein, 32 grams carbohydrates,
10.5 gram fiber, 18 grams total fat, 2.5 grams saturated fat,
110 sodium



COOKING TIP! Fresh soybeans or edamame add protein and fiber to any diet!

PINASINGAWANG MANOK NA MAY KABUTE - *Insik*



Para sa 8 katao

Mga Sangkap:

- 1 libra (o 2 tasang) pitso ng manok, inalisan ng balat at buto
- ¼ kutsaritang langis ng linga bilang *pampalasa*
- ½ kutsaritang puting pamintang durog
- ½ kutsaritang asin
- ¼ kutsaritang asukal
- 1 kutsaritang mirin*
- 2 kutsaritang toyo na may kaunting asin
- 2 kutsaritang langis ng kanola
- 1 kutsarang luya, hiniwa nang maninipis (*dagdagan ang luya kung nanaisin*)
- 1 kutsaritang mais na gawgaw
- 1 tasang pinatuyong itim na kabute o (shiitake)

Mga Hakbang:

Magdamag na ibabad ang mga kabute sa mainit na tubig.

Tanggalan ng sobrang taba ang manok at hiwain nang maninipis. Iabad sa pinaghalong langis ng linga, puting pamintang durog, asukal, asin, mirin, toyo, mais na gawgaw at langis ng kanola.

Hiwain nang pino ang luya. Ihalo sa manok.

Pigain ang tubig mula sa mga kabute. Hiwain nang maninipis at ihalo sa manok. Isalin ang mga pinaghalong sangkap sa isang mangkok o lutuan na makakanayan ang mainit na temperatura.

Sa malakas na apoy, pasingawan ang mga pinaghalong sangkap sa kumukulong tubig ng 15 minuto. Ihain nang may kasamang pulang kanin.

*Mirin: Alak sa bansang Hapon na gawa sa bigas; maaaring palitan ng alak-herez o alak na puti

Impormasyong Pangkalusugan:

96 kaloris, 13.4 gramo na protina, 2.5 gramo na karbohaydreyt, 3 gramo na kabuuang taba, ~0 mg na purong taba, 13 mg na kolesterol, 82 mg na sodiyum

Para sa bawat pinaghain: Kapag inihain kasama ng isang tasang nilutong pulang kanin, magdagdag ng 216 na kaloris, 5 gramo na protina, 45 gramo na karbohaydreyt, 3.5 gramo na hibla, 1.8 gramo na kabuuang taba.



Payo sa Pagluluto! Tanggalin ang lahat ng taba ng manok. Gumamit ng pitso ng manok dahil mas kaunti ang taba nito kaysa sa hita ng manok.

STEAMED CHICKEN WITH BLACK MUSHROOMS - Chinese



Serves 8

Ingredients:

- 1 pound (or 2 cups) skinless, boneless chicken breast
- ¼ teaspoon sesame oil *to taste*
- ½ teaspoon white pepper
- ½ teaspoon salt
- ¼ teaspoon sugar
- 1 teaspoon mirin*
- 2 teaspoons low sodium soy sauce
- 2 teaspoons canola oil
- 1 tablespoon ginger, *sliced (add more ginger, if desired)*
- 1 teaspoon of cornstarch
- 1 cup dry black mushroom or dry shiitake mushrooms

Directions:

Soak mushrooms overnight in hot water.

Trim excess fat off chicken, then slice. Marinate in sesame oil, white pepper, sugar, salt, mirin, low sodium soy sauce, cornstarch and canola oil.

Finely slice or grate ginger. Add to chicken, mix.

Squeeze water from mushrooms. Slice thinly and mix with chicken.

Put in covered heatproof dish, place on rack over boiling water and steam on high for 15 minutes. Serve with brown rice.

*Mirin: Japanese seasoned rice wine; dry sherry or dry white wine can substitute.

Nutrition Information:

96 calories, 13.4 grams protein, 2.5 grams carbohydrate, 3 grams total fat, ~0 mg saturated fat, 13 mg cholesterol, 82 mg sodium

For each serving: If served with 1 cup cooked brown rice, add 216 calories, 5 grams protein, 45 grams carbohydrates, 3.5 grams.



COOKING TIP! Trim all fat from chicken. Use chicken breast which has less fat than chicken thigh.

PINASINGAWANG ITLOG NA MAY SCALLOPS - *Insik*



Para sa 4 na katao

Mga Sangkap:

- 1/3 tasang tuyong scallops, binabad at hinimay nang pino
- 2 buong itlog
- puti ng 2 itlog
- 1/2 kutsaritang asin
- 1 kutsaritang langis ng kanola
- 1 tasang gatas na walang taba
- 1/2 tasa ng tubig na pinagbabaran ng scallop

Mga Hakbang:

Ibadad nang magdamag ang mga tuyong scallops sa tubig. Itabi ang pinagbabaran.

Paghaluin ang mga buong itlog, puti ng itlog, asin, at langis ng kanola. Batihin nang maigi sa isang malaking mangkok.

Sa isang mangkok, ilagay ang mga scallops, tubig na pinagbabaran ng mga scallops, at gatas. Isama ang mga binating itlog at haluin nang maigi. Isalin sa isang hindi dumidikit na mangkok.

Ipatong ang mangkok sa ibabaw ng sangkalan sa loob ng isang lutong pasingawan o kaserola na may kumukulung tubig. Habang nakasalang sa katamtamang apoy, takpan ang lutong pasingawan o kaserola at pasingawan ang itlog ng 10-15 minuto hanggang maging magkaletseplan ito, at kung tutusukin dapat walang didikit na itlog sa pantusok.

Impormasyong Pangkalusugan:

89 kaloris, 8 gramo na protina, 4 gramo na karbohydreyt, 4.5 gramo na kabuuang taba, 1 gramo na purong taba, 110 mg na kolesterol, 393 mg na sodiyum

STEAMED EGGS WITH SCALLOPS - *Chinese*



Serves 4

Ingredients:

- 1/3 cup dry scallops, *soaked and finely shredded*
- 2 whole eggs
- 2 egg whites
- 1/2 teaspoon salt
- 1 teaspoon canola oil
- 1 cup fat free milk
- 1/2 cup water *saved from soaking scallops*

Directions:

Soak dry scallops overnight, or at least an hour, and save water to use in recipe.

In large bowl, beat together well whole eggs, egg whites, salt and canola oil.

Add scallops, water from soaking scallops and milk to egg mixture and mix well. Pour into heatproof bowl.

Put bowl on rack over boiling water in steamer or wok. Cover and steam on medium high heat for 10-15 minutes until consistency of custard and utensil comes out clean after piercing middle of egg mixture.

Nutrition Information:

89 calories, 8 grams protein, 4 grams carbohydrates, 4.5 grams total fat, 1 gram saturated fat, 110 mg cholesterol, 393 mg sodium



Para sa 6 na katao

Mga Sangkap:

- 2 libra o (1 katamtamang laking isda) tilapia, isnaper o bakalaw, buo,
malinis na at kinaliskisan
- 1/4 kutsaritang asin
- 1/2 limon
- Tubig para sa pagpapasingaw
- 1 piraso ng luya na may laking 1 pulgada
- 3 tangkay ng sibuyas na mura
- 1/4 tasang toyo na may kaunting asin
- 1 kutsarang langis ng linga

Mga Hakbang:

Budburan ng kaunting asin ang isda. Ipasok ang hiniwa-hiwang luya sa tiyan ng isda.

Balutin ang isda ng aluminyo o dahon ng ti (ti leaves) na may sapat na laki upang maitupi ang mga tabi nang may taas na 1 pulgada upang masalo ang mga katas habang pinasingawan ang isda. Pigaan ng limon sa ibabaw ang isda.

Ipatong ang isda sa ibabaw ng sangkalan ng lutong pasingawan. Lagyan ang ilalim ng tubig na may taas na mga 1 pulgada. Takpan at orasan hanggang sumingaw na ang tubig. Pasingawan ng 10-15 minuto, at kung inaakalang tiyak na luto na ang isda tusukin ng tinidor, kapag malambot na, tanggalin ang isda mula sa lutong pasingawan at ilagay sa isang bandehado. Itabi ang sabaw.

Balatan ang luya at hiwain nang pahaba at maninipis, mga 1/2 pulgada ang haba. Hiwain nang maninipis ang sibuyas na mura. Budburan ang luya at sibuyas ang ibabaw ng isda.

Sa isang maliit na kaserola, painitin ang sabaw mula sa pinasingawang isda, haluan ng toyo at langis ng linga. Ibuhos sa ibabaw ng isda. Ihain nang mainit.

Impormasyong Pangkalusugan:

206 kalori, 30 gramo na protina, 2 gramo na karbohydreyt,
8 gramo na kabuuang taba, 2 gramo na purong taba, 74 mg na
kolesterol, 596 mg na sodiyum

STEAMED FISH - Filipino



Serves 6

Ingredients:

- 2 pounds (or 1 medium-sized) fish (tilapia, snapper, snapper or cod),
whole, *cleaned*
- 1/4 teaspoon salt
- 1/2 lemon
- Water for steaming
- 1-inch piece of ginger
- 3 stalks green onions
- 1/4 cup low-sodium soy sauce
- 1 tablespoon sesame oil

Directions:

Lightly salt fish cavity. Place ginger slices in cavity.

To catch juices while steaming, place fish on sheet of aluminum foil (or ti leaves large enough to curl up sides about 1-inch all around fish). Squeeze lemon over fish.

Place fish on top of steamer rack. Add water to about 1-inch deep in bottom of steamer, cover and start timing when water begins to boil. Steam 10-15 minutes, checking to make sure fish does not overcook.

When fork-tender, remove fish from steamer and lay on serving platter. Set aside liquid.

Peel and slice ginger into very thin strips, about 1/2-inch long. Thinly slice green onions. Garnish top of fish with ginger and green onions.

In small saucepan, heat together liquid from steamed fish, soy sauce and sesame oil. Pour over garnished fish and serve hot.

Nutrition Information:

206 calories, 30 grams protein, 2 grams carbohydrates, 8 grams total fat, 2 grams saturated fat, 74 mg cholesterol, 596 mg sodium

SOTANGHON NA MAY TOKWA - *Biyetnamis*



Para sa 5-7 katao

Mga Sangkap:

- 2 libra na Piniritong (siksik na tokwa o Tokwang Insik) na sariwang tokwa
- ½ tasang mani
- 10 tasang sotanghon lutô
- ½ libra toge, *nalinisan*
- 1 libra na litsugas na (romaine heart), *nalinisan na at tinadtad*
- ½ tasang wangsoy (cilantro) o kintsay, *tinadtad*
- ¼ tasang tuyong sibuyas, *tinadtad*
- 1 kutsarang langis ng oliba o kanola

Sangkap para sa Sarsa:

- 2 kutsarang patis
- 1 latang Diet 7-Up™
- 2 maliit na pulang siling labuyo
- 4 butil ng bawang, *binalatan*
- ½ malaking limon

Mga Hakbang:

Hiwain ang piniritong tokwa sa lapad na ½ pulgada at sa habang 2 pulgada.

Magpainit ng mantika sa isang hindi dumidikit (non-stick) na kawali. Igisa ang mga sibuyas huwag tustahin. Tuloy-tuloy na haluin. Tanggalin ang kawali mula sa apoy habang naggigisa upang hindi masunog ang sibuyas. Agad na ihalo dito ang mga hiniwang tokwa – bawasan ang init ng apoy at patagalin hanggang 5 minuto.

Magtusta ng mani sa isang kawali o maliit na hurno hanggang pumula. Bahagyang gilingin ang mga mani gamit ang kamay o almeres o sa gilingan ng pagkain. Kung food processor ang gagamitin, huwag sobrahan sa paggiling dahil magiging peanut butter ito. Ipasa-isang tabi.

Mga Hakbang sa Paggawa ng Sarsa:

Hiwain nang maninipis ang siling labuyo. Kung nais ninyong maging maanghang ang sarsa, huwag tatanggalin ang mga buto. Kapag tinanggal ang mga buto, mababawasan ang anghang nito. Ilagay ang siling labuyo at ang binalatang bawang sa gilingan ng pagkain at gilingin hanggang maging pino.

TOFU NOODLES - Vietnamese



Serves 5-7

Ingredients:

2 pounds fried tofu (firm or Chinese-style fresh tofu)
1/2 cup peanut
10 cups cooked, thin rice noodle (or vermicelli noodle)
1/2 pound bean sprout, *cleaned*
1 pound romaine heart, *cleaned and chopped*
1/2 cup cilantro or Chinese parsley, *chopped*
1/4 cup dry onion, *chopped*
1 tablespoon olive/canola oil

Ingredients for sauce:

2 tablespoons fish sauce
1 can Diet 7-Up™
2 small, red jalapeno peppers
4 cloves garlic, *peeled*
1/2 large lemon, *juiced*

Directions:

Slice fried tofu into pieces 1/2 inch wide and 2 inches long.

In non-stick pan, heat oil until hot. Stir in dried chopped onions and sauté, stirring continuously, until golden. Do not burn. You may need to remove pan from heat while sautéing to prevent burning. Immediately stir in tofu - let sit on low heat for 5 minutes.

Roast peanuts in pan or oven until golden. Coarsely grind peanuts - if using food processor do not over process or they will turn into peanut butter. Set aside.

Directions for sauce:

Slice jalapeno pepper. If you want sauce to be hot, do not remove seeds. Removing seeds reduces spiciness of sauce. Grind jalapeno and peeled garlic into paste using mortar and pestle, blender or food processor.

In bowl, mix together fish sauce, Diet 7-Up™, grounded Jalapeno and garlic, then lemon juice.



Sa isang mangkok, paghalu-haluin ang patis, Diet 7-Up™, giniling na siling labuyo at bawang, at ang katas ng limon.

Mga Hakbang sa Pag-aahin:

Sa isang malaking mangkok, maglagay ng 2 tasang sotanghon sa isang kanto nito (para sa mga diyabetiko, bawasan ang dami ng sotanghon).

Maglagay ng toge at litsugas (romaine heart) sa kabilang kanto ng mangkok (dagdagan ang dami para sa mga diyabetiko).

Ilagay ang tokwa sa ibabaw ng salad at sotanghon.

Budburan ng isang kutsaritang giniling na tustadong mani. Paibabawan ng silantro. Timplahan ng sarsa (para sa mga diyabetiko, kaunting sarsa lamang ang gagamitin.)

Impormasyong Pangkalusugan:

381 kalori, 34 gramo na protina, 17 gramo na karbohaydreyt, 2 gramo na hibla, 24 gramo na kabuuang taba, 3.3 gramo na purong taba, 500 mg na sodiyum



Directions for serving:

In large bowl, put 2 cups cooked noodle to one side of bowl (for diabetics, reduce noodles).

Put bean-sprouts and romaine hearts to other side of bowl (increase amount for diabetics).

Put tofu on top of lettuce and noodles.

Sprinkle on 1 teaspoon ground, roasted peanuts. Add cilantro on top of everything. Add sauce to taste (for diabetics, use less sauce).

Nutrition Information:

381 calories, 34 grams protein, 17 grams carbohydrates, 2 grams fiber, 24 grams total fat, 3.3 grams saturated fat, 500 mg sodium

TOKWA NA MAY KABUTE - *Insik*



Para sa 4 na katao

Mga Sangkap:

- 10 onsa na tokwa (siksik o estilo ng Insik), *hiniwang pakwadrado na may sukat na 1 pulgada*
- 1 (tag-15 onsa) na lata ng dayaming kabute o puting kabute na gaya ng malaking butones na hiniwa nang maninipis
- 1 kutsaritang langis ng kanola
- ½ kutsaritang asin
- 1 kutsarang tubig
- 4 kutsarang kutsay (*kung nanaisin*)

Sarsa:

- 1 kutsarang sarsa ng kabute at talaba
- 1 kutsaritang toyo na may kaunting asin
- 1 kutsaritang mais na gawgaw
- ¼ kutsaritang asukal

Sarsa:

Paghalu-haluin ang sarsa ng talaba, toyo, mais na gawgaw at asukal.

Mga Hakbang:

Magpainit ng langis ng kanola sa isang kawali na hindi dumidikit hanggang umusok. Timplahan ng asin ang tokwa at kabute at haluin habang piniprito. Takpan ng 2-3 minuto. Ibuhos ang sarsa, haluin, at dagdagan ng tubig. Dagdagan ng kutsay (*kung nanaisin*).

Ihain nang may kasamang pulang kanin.

Impormasyong Pangkalusugan:

130 kaloris, 12 gramo na protina, 5 gramo na karbohaydreyt, 2 gramo na hibla 8 gramo na kabuuang taba, 1 gramo na purong taba, 373 mg na sodiyum

Para sa bawat sukat: Kapag inihain na may kasamang isang tasang nilutong pulang kanin, magdagdag ng 216 kaloris, 5 gramo na protina, 45 gramo na karbohaydreyt, 3.5 gramo na hibla, 1.8 gramo na kabuuang taba.

TOFU WITH MUSHROOMS - Chinese



Serves 4

Ingredients:

10 ounces tofu, firm or Chinese style, *cut into 1 inch cubes*
1 (15-ounce) can straw mushroom or sliced white button mushroom
1 teaspoon canola oil
½ teaspoon salt
1 tablespoon water
4 tablespoons Chinese chives (*optional*)

Sauce:

1 tablespoon vegetarian mushroom oyster sauce
1 teaspoon low sodium soy sauce
1 teaspoon cornstarch
¼ teaspoon sugar

Sauce:

Mix oyster sauce, low sodium soy sauce, cornstarch and sugar.

Directions:

In hot, nonstick sauté pan or wok, heat oil until begins to smoke. Stir-fry tofu, mushrooms, and salt together. Cover for 2-3 minutes. Add sauce, stir and add water. Add Chinese chives (*optional*).

Serve with brown rice.

Nutrition Information:

130 calories, 12 grams protein, 5 grams carbohydrates, 2 grams fiber, 8 grams total fat, 1 gram saturated fat, 373 mg sodium

For each serving: If served with 1 cup cooked brown rice, add 216 calories, 5 grams protein, 45 grams carbohydrates, 3.5 grams fiber, 1.8 grams total fat.

Mga Pangmatamis

MGA NILALAMAN

Letse Plan	89
Kinalog na Berdeng Mangga	91
Sorbetes na Papaya	93
Panghimagas na Pulang Patani (Juk).....	95
Pulang Patani at Prutas na may Yelo (Patbingsu)...	97

DESSERTS

TABLE OF CONTENTS

Egg Custard.....	90
Green Mango Shake	92
Papaya Sherbet	94
Red Bean Dessert (Juk)	96
Red Bean Ice Dessert (Patbingsu).....	98



Makakagawa ng 15 pirasong plan (tart) na may habang 3 pulgada

Mga Sangkap:

- 1 ½ tasang kumukulong tubig
- ½ tasang Splenda™ (pamalit sa asukal)
- 2 buong itlog, *binati*
- puti ng 3 itlog, *binati*
- 1 kutsaritang banilya

Mga Hakbang:

Painitin ang hurno sa 350° Fahrenheit.

Ihalo ang Splenda™ (pamalit sa asukal) sa kumukulong tubig hanggang malusaw. Ipasa-isang-tabi hanggang lumamig.

Isama ang mga binating itlog at puti ng itlog upang mabawasan ang init ng pinaghalong tubig Splenda™, (pamalit sa asukal) haluin nang maigi.

Ilagay ang letse plan sa bahagyang nalagyan ng mantika (mainam na gumamit ng mantika na nasa lata), tulad ng PAM™ na kawaling may sukat na 9x9. Ang letse plan ay maaaring ihurno sa bain marie. Ilagay ang hurmahan ng letse plan sa isa pang kawali na kasya ito at ang sapat na tubig na umaabot ng kalahati sa gilid. Dapat ay mainit ang ilalagay na tubig.

Isalang sa loob ng hurno ng 40 minuto hanggang mamuo at maluto.

Ang impormasyon ukol sa nutrisyon o sustansiya ay hindi kabilang ang mga tart shell:

14 kaloris, 1.5 gramo na protina, .7 gramo na kabuuang taba,
28 +mg na kolesterol, 20 mg na sodiyum



Payo sa Pagluluto! Maaaring ilagay ang letse plan sa mga nabibiling tart shells na hindi pa lutô.

EGG CUSTARD – Chinese



Makes 15, 3-inch tarts

Ingredients:

- 1 ½ cup boiling water
- ½ cup Splenda™ (sugar substitute)
- 2 whole eggs, *beaten*
- 3 egg whites, *beaten*
- 1 teaspoon vanilla

Directions:

Preheat oven to 350 degrees Fahrenheit.

Mix sugar substitute into boiling water until dissolved. Set aside to cool.

Add beaten eggs and egg whites to cool sugar solution, stir until blended.

Put custard in lightly greased 9x9 pan (best to use cooking spray, e.g., PAM™). The custard can be baked in bain marie. Put pan of custard into another pan big enough to hold it and at least enough water to go half way up the side of custard pan. The water must be hot.

Bake 40 minutes until firm and cooked.

Nutrition information does not include tart shells:

14 calories, 1.5 grams protein, .7 grams total fat, 28 mg cholesterol, 20 mg sodium



COOKING TIP! Pre-made, uncooked tart shells can be used.

KINALOG NA BERDENG MANGGA - *Pilipino*



Para sa 4 na katao

Mga Sangkap:

- ¼ tasang (50 g) asukal
- ½ tasang (125 ml) mainit na tubig
- 2 hilaw na mangga, binalatan, tinanggalan ng buto, *at hiniwa nang pakwadrado*
- 2 tasang yelo, *dinurog*

Mga Hakbang:

Lusawin ang asukal sa mainit na tubig at ipasa-isang-tabi.

Giniling sa katamtamang bilis sa gilingan (blender) ang mga mangga kasama ang nilusaw na asukal at dinurog na yelo.

Unti-unting bilisan ang gilingan hanggang madurog nang pino ang mga yelo. Ihain kaagad.

Gumamit ng Splenda™ upang lalong mabawasan ang nilalamang karbohaydret.

Isang alternatibo (at hindi gaanong maasukal) na inúmin ang **Kinalog na Sariwang Mangga** (Fresh Mango Shake)

- 2 hinog na mangga
- 3 tasang dinurog na yelo
- asukal (kung nanaisin) o gumamit ng Splenda™ na pampalasa

67 kaloris, 17.5 gramo na karbohaydreyt, 1.8 gramo na hibla.

Hinango na may pahintulot mula sa "*Authentic Recipes from the Philippines*" na sinulat ni **Reynaldo G. Alejandro**, *Periplus Editions*, www.tuttlepublishing.com.

Impormasyong Pangkalusugan:

116 kaloris, 30 gramo na karbohaydreyt, 1.8 gramo na hibla,
<3 mg na sodiyum

GREEN MANGO SHAKE – Filipino



Serves 4

Ingredients:

- ¼ cup (50 g) sugar
- ½ cup (125 ml) hot water
- 2 unripe mangoes, *peeled, pitted and cubed*
- 2 cups ice, *crushed*

Directions:

Dissolve the sugar in hot water to make a syrup and set aside.

Blend mangoes with syrup and crushed ice in blender at medium speed.

Gradually increase speed until mixture is creamy and ice is finely ground. Serve immediately.

Use Splenda™ instead of sugar to further reduce carbohydrate content.

Alternative (and less sugary) drink is **Fresh Mango Shake:**

- 2 ripe mangoes
- 3 cups crushed ice
- sugar (optional) or use Splenda™ to taste

67 calories, 17.5 grams carbohydrates, 1.8 grams fiber.

Adapted with permission from “*Authentic Recipes from the Philippines*” by **Reynaldo G. Alejandro**, *Periplus Editions*, www.tuttlepublishing.com.

Nutrition Information:

116 calories, 30 grams carbohydrates, 1.8 grams fiber,
< 3 mg sodium

SORBETES NA PAPAYA - *Biyetnamis*



Para sa 4 na katao

Mga Sangkap:

- 1 1/2 tasang laman ng hinog na papaya
- 3 kutsarang katas ng limon
- 1/2 tasang katas ng guyabano o katas ng kahel o dalandan
- 1 1/2 tasang gatas na walang taba
- 1 tasang (Splenda™) pamalit sa asukal

Mga Hakbang:

Pigain o katasin ang laman ng papaya gamit ang isang pinong salaan at ihalo dito ang katas ng limon, guyabano at kahel o dalandan.

Lusawin ang Splenda™ sa gatas at unti-unting idagdag ang mga pinaghalong katas ng mga prutas sa gatas.

Isalin sa isang maliit na kaserola at pagyelohin, halu-haluin tuwing kalahating oras sa loob ng buong proseso.

Maaaring palitan ang papaya ng mangga sa resiping ito. Kung gagamitan ng mangga, ang resiping ito ay makapagbibigay ng mahigit kumulang na dobleng dami ng kaloris at karbohaydreyt sa bawat isang tasang sukat.

Impormasyong Pangkalusugan:

75 kaloris, 4 gramo na protina, 15 gramo na karbohaydreyt,
0 gramo na kabuuang taba, 2 mg na kolesterol, 51 mg
na sodiyum

PAPAYA SHERBET – Vietnamese



Serves 4

Ingredients:

- 1 1/2 cups ripe papaya pulp
- 3 tablespoons lemon juice
- 1/2 cup soursop juice or orange juice
- 1 1/2 cups nonfat milk
- 1 cup Splenda™

Directions:

Press papaya pulp through coarse sieve and add fruit juices.

Dissolve Splenda™ in milk and gradually add mixture.

Pour into pan and freeze, stirring every half hour during process.

Mango can be substituted for papaya and provides about twice the calories and carbohydrates per 1 cup serving.

Nutrition Information:

75 calories, 4 grams protein, 15 grams carbohydrates, 0 grams total fat, 2 mg cholesterol, 51 mg sodium

PANGHIMAGAS NA PULANG PATANI (Juk) - *Insik*



Para sa 6 na katao

Mga Sangkap:

- 2 tasang tuyong pulang patani (o azuki)
- 1 maliit na piraso ng tuyong balat ng dalanghita (kung nanaisin)
- 10 tasang tubig
- 1 tasang Splenda™ (pamalit sa asukal)

Mga Hakbang:

Ibabad ang mga tuyong pulang patani sa malamig na tubig ng isang oras, salain.

Ilagay ang mga pulang patani, tuyong balat ng dalanghita, at 10 tasang tubig sa isang kawali. Pakuluin sa katamtamang apoy. Lutuin ng mga 1 ½ hanggang 2 oras hanggang lumambot ang mga patani.

Ihalo ang pamalit sa asukal.

Ihain nang mainit o malamig. Maaaring gilingin ang mga nalutong pulang patani sa gilingan ng pagkain (food processor) para maging pino.

Alternatibong paraan ng pagluluto: Gamit ang isang pasong kasirola ilagay ang patani, balat ng dalanghita at malamig na tubig sa pasong kasirola. Isalang magdamag sa mababang init. Subukan ang mga patani kung lutô na.

Kung masyadong malapot, dagdagan ng kaunting mainit na tubig. Kapag nakamit na ang ninanais na lapot, ihalo na ang Splenda™.

HUWAG ihahalo ang Splenda™ sa umpisa ng pagluluto.

PAALALA: Matatagpuan ang pulang patani o azuki sa mga tindahan ng mga Asyano sa seksiyon ng mga tuyong sangkap.

Impormasyong Pangkalusugan:

- 217 kaloris, 13 gramo na protina, 54 gramo na karbohaydreyt,
- 8.4 gramo na hibla

RED BEAN DESSERT (Juk) – Chinese



Serves 6

Ingredients:

- 2 cups dry red beans (or azuki beans)
- 1 small piece of dry tangerine peel (*optional*)
- 10 cups water
- 1 cup Splenda™ (sugar substitute)

Directions:

Soak dry red beans in cold water for hour; drain.

Put red beans, dry tangerine peel and 10 cups water in saucepan. Bring to a boil. Cook on medium heat for about 1 ½ to 2 hours, until beans are tender.

Add sugar substitute.

Serve hot or cold. Cooked red beans can also be pureed in blender or food processor for smoother consistency.

Alternate cooking method using crock pot: Put beans, tangerine peel and cold water in crock pot. Cook on low heat overnight. Test beans to be sure they're done.

If too thick, add a little hot water for desired consistency and then add Splenda™ or sugar substitute.

DO NOT add Splenda™ or sugar substitute in beginning.

NOTES: Dry red beans or azuki beans can be found in Asian grocery or herb stores in dried bean section.

Nutrition Information:

217 calories, 13 grams protein, 54 grams carbohydrates, 8.4 grams fiber

PULANG PATANI AT PRUTAS NA MAY YELO (Patbingsu) - Koreano



Para sa 1 katao

Mga Sangkap:

- 1 tasang yelo, *kinaskas o dinurog*
- 1/4 tasang pulang patani (de lata)
- 1/3 tasang halo-halong sariwang mga prutas, *hiniwa nang pakwadrado*
- 3 kutsarang gatas na walang taba
- kapalit ng asukal bilang *pampalasa, kung nanaisin*

Mga Hakbang:

Maghiwa nang pakwadrado ng iba't ibang prutas (tulad ng pinya, pitses, pakwan, ubas, strawberry, blueberry, raspberrry). Kung walang sariwang prutas, maaaring gumamit ng mga pinag-yelong prutas.

Maglagay ng kinaskas na yelo sa isang mangkok. Ilagay ang pulang patani sa ibabaw ng yelo. Lagyan ng gatas sa ibabaw. Ilagay ang mga prutas sa ibabaw ng pulang patani. Kung hindi pa minatamis ang pulang patani, budburan ng pamalit ng asukal ang mga prutas. Ihain.

Sa pagkain, haluin ang yelo at mga sangkap.

Impormasyong Pangkalusugan:

114 kaloris, 5.5 gramo na protina, 5 gramo na pagkaing may hibla mababa sa 1 gramo na taba, 248 mg na sodiyum



Payo sa Pagluluto! Upang mabawasan ang asin, banlawang mabuti ng tubig ang de-latang patani – babawasan nito ang asin ng mababa sa 10 mg bawat sukat.

RED BEAN ICE DESSERT (Patbingsu) – Korean



Serves 1

Ingredients:

- 1 cup ice, *shaved or crushed*
- 1/4 cup red beans (canned)
- 1/3 cup mixed fresh fruit, *diced*
- 3 tablespoons non-fat milk
- sugar substitute *to taste, optional*

Directions:

Dice assortment of fruit. (i.e. pineapple, peach, watermelon, grapes, strawberries, blueberries, raspberries). Frozen fruit can be used if fresh fruit isn't available.

Put ice in bowl and add red beans on top. Pour milk over, then put mixed fruit on top. If red beans aren't already sweetened, sprinkle sugar substitute on top. Serve.

To eat, mix so ice combines with all ingredients.

Nutrition Information:

114 calories, 5.5 grams protein, 5 grams dietary fiber, < 1 gram total fat, 248 mg sodium



COOKING TIP! Reduce sodium to less than 10 mg per serving by thoroughly rinsing canned beans with water.

Mga Impormasyon at Sanggunian



Resources

Steps to Manage Your Diabetes
www.aapcho.org

Ethnomed, Harborview Hospital
<http://ethnomed.org>

Diabetes Prevention Program
www.preventdiabetes.com

National Diabetes Education Program
<http://diabetes.niddk.nih.gov/dm/pubs/asianamerican/index.html>

Selected Patient Information Resources in Asian Languages (SPIRAL)
www.library.tufts.edu/hsl/spiral/



Ang ICHS REACH Diabetes Program ay nagbibigay ng pang-sarili at pang-komunidad na edukasyon at mga grupong nagtataguyod (support groups) para sa mabuting pamumuhay ng mga taong mayroong Type II diabetes, kabilang ang mga paraan upang masuportahan ang mga miyembro ng komunidad ng mga Asyano at taga Isla Pasipiko na mayroong Type II diabetes. Ang mga gawain ng REACH ay nakapokus sa mga komunidad ng mga Insik (Cantonese/Mandarin), mga Pilipino (Tagalog/English), mga Katutubong Hawayano, mga Kambodyan (Khmer), mga Koreano (Korean), mga Samowan (Samoan) at mga Biyetnamis (Vietnamese).

The ICHS REACH Diabetes Program provides individual and community education classes and support groups about living well with Type II diabetes and ways to support others living with Type II diabetes in Asian and Pacific Islander communities. REACH Activities are focused on the Chinese (Cantonese/Mandarin), Filipino (Tagalog/English), Native Hawaiian, Khmer (Cambodian), Korean, Samoan, and Vietnamese communities.

Ang layunin ng ICHS Diabetes Program ay para makaipon ng marami pang resipe ng pagluluto upang mapaunlad ang mga kasangkapang pang-edukasyon na naaangkop sa bawat grupong etniko upang matulungan ang mga taong mayroong Type II diabetes, at upang mapalawak ang isipan at nalalaman ng mga miyembro ng pamilya, komunidad, mga tagahatid ng serbisyo, at iba pa, ukol sa mga paraan kung paano natin matutulungan ang ating mga minamahal sa buhay na mayroong Type II diabetes.

The intent of the ICHS Diabetes Program is to collect more recipes and/or to develop ethnically specific educational tools to aid individuals living with Type II diabetes, as well as to raise awareness of family members, community members, service providers, and others on ways we can support our loved ones living with Type II diabetes.

Ang inyong mga komentaryo, mungkahi, at mga *ipadadalang paraan ng pagluluto (recipe)* na mabuti para sa kalusugan ay malugod naming tatanggapin at pahahalagahan.

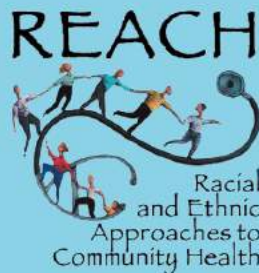
Comments, suggestions, and *healthy recipe submissions* are welcomed and appreciated.



MALULUSOG NA RESIPE NG MGA ASYANO HEALTHY ASIAN RECIPES



INTERNATIONAL
COMMUNITY
HEALTH SERVICES



Public Health
Seattle & King County

HEALTHY PEOPLE. HEALTHY COMMUNITIES.

206.788.3646 | www.ichs.com
206.296.7621 | www.metrokc.gov/health/REACH



This project is funded by the Centers for Disease Control and Prevention, Grant #U50/CCU022163-01. Additional funding for this project provided by International Community Health Services. Available in alternate formats.