

**Wei Ming** (dua dari kanan) bersama peserta lain yang menyertai pertandingan mencipta resipi sihat untuk pesakit buah pinggang.



ekspresi

## Wei Ming juara resipi sihat

Pemuda pernah alam obesiti pastikan sajian sedap, berkhasiat

**P**ernah mengalami obesiti dengan berat melebihi 100 kilogram membuatkan pemuda ini memahami kepentingan penyediaan makanan sihat untuk terus cergas.

Justeru, tidak hairanlah Ang Wei Ming, 23, berjaya menghasilkan masakan yang bukan saja enak, tetapi berkhasiat untuk pesakit buah pinggang.

Hasil masakannya itu melonjakkan dirinya sebagai juara pertandingan masakan sihat anjuran Yayasan Buah Pinggang Kebangsaan Malaysia (NKF) dan Kolej Hospitaliti Universiti Berjaya (BERJAYA UCH), di Kuala Lumpur, baru-baru ini.

Pelajar Ijazah tahun akhir Berjaya UCH itu menghasilkan hidangan pembuka selera istimewa iaitu bunga kobis panggang dengan salad yogurt delima.

### Kaji sebelum memasak

Hidangan utama pula, ayam rangup parmesan dan kacang pistachio dengan kuskus oren wangi dan acar epal.

“Sebagai tukang masak, perlu ada tanggungjawab bukan saja menghasilkan masakan yang sedap tetapi juga berkhasiat.

“Bagi saya, kalau hendak mencipta sesuatu resipi, kaji dulu apa matlamat hidangan itu dihasilkan dan siapa yang akan

makan,” katanya.

Katanya, bagi pesakit buah pinggang, hidangan yang dimasak perlu rendah sodium atau garam untuk mengelakkan tekanan darah dan melindungi buah pinggang.

Wei Ming memilih bahan seperti cili benggala merah yang rendah kalium dan mengandungi vitamin A, C, B6, asid folik dan serat.

### Elak sisa toksid

Ia juga mengandungi antioksidan yang melindungi daripada sel barah.

Bunga kobis pula mengandungi vitamin C, folat dan serat serta membantu hati untuk meneutralkan sisa toksid di dalam badan.

Epal dan delima kaya serat, berfungsi sebagai anti radang dan mengurangkan kolesterol serta mencegah sembelit.

Dibesarkan oleh neneknya di Yong Peng, Johor, Wei Ming meminati seni masakan selepas setiap hari melihat neneknya memasak pelbagai hidangan.

“Matlamat utama saya mendalami bidang masakan adalah untuk membuka restoran sendiri berkonsepkan restoran mewah.

“Sebelum itu, saya sendiri perlu mahir dalam bidang masakan dan memahami selok-belok perniagaan,” katanya. Bagi mengekalkan

stamina kerana kerja di dapur memerlukan banyak tenaga, Wei Ming gemar menghabiskan masa bersenam di gimnasium.

### Senaman kekalkan stamina

Amalan ini dilakukan sejak Tingkatan Tiga, selepas mendapat galakan daripada ibunya bagi menurunkan berat badan.

Masa lapangnya turu diisi bersama rakan sebaya dengan melancong ke destinasi tumpuan pelancong sekitar bandar raya.

Wei Ming juga meluangkan masa bermain golf bersama ibu dan abangnya secara tidak langsung mengeratkan hubungan



**Wei Ming** (kanan) dinobatkan sebagai juara pertandingan mencipta resipi sihat untuk pesakit buah pinggang.



Sebagai tukang masak, perlu ada tanggungjawab bukan saja menghasilkan masakan yang sedap, tetapi juga berkhasiat. Bagi saya, kalau hendak mencipta sesuatu resipi, kaji dulu apa matlamat hidangan itu dihasilkan dan siapa yang akan makan.”

**Ang Wei Ming,**  
Penuntut Berjaya UCH

### info

#### Pertandingan memasak masakan sihat

- Anjuran NKF dan Berjaya UCH.
- Lima peserta terpilih ke pertandingan akhir.
- Resipi pemenang dimasukkan ke dalam buku resipi pertama NKF.

#### Kriteria pemenang

- Kebersihan
- Profesionalisme
- Kreativiti
- Resipi
- Persembahan
- Rasa

