

Masakan Tradisional *Perak*



**JABATAN WARISAN NEGARA
KEMENTERIAN PELANCONGAN DAN KEBUDAYAAN
MALAYSIA**

KUIH KUNDAS

Kuih Kundas merupakan salah satu makanan warisan yang agak terkenal di negeri Perak. Kuih ini seakan-akan kuih chakoi, cuma ia lebih kerap dimakan untuk sarapan berbanding kuih chakoi yang lebih sesuai untuk hidangan petang. Perbezaan dengan kuih chakoi adalah dari segi penyediaannya kerana kuih chakoi perlu dicampur dengan telur atau marjerin tidak seperti kuih kundas. Kuah pencicahnya juga berbeza kerana kuah kuih kundas kebiasaannya dimakan bersama kuah kacang atau kuah kari berbanding kuih chakoi yang dicambah dengan kuah manisan seperti sekaya. Kuih kundas masih boleh didapati di sekitar Karai, Kuala Kangsar, Padang Rengas dan lain-lainnya di kedai-kedai mamak.

Kundas is one of the heritage food that is quite well known in the state of Perak. This cake is almost like chakoi, and is often eaten for breakfast whereas chakoi is more appropriate for evening meals. The difference between chakoi and kundas lies in the ingredients. Chakoi must be mixed with egg or margarine, but not Kundas. The sauce is also different because Kundas is typically eaten with peanut sauce or curry, whereas the chakoi is eaten with sweet paste like kaya. Kundas cake is still available in places like Karai, Kuala Kangsar, Padang Rengas and in also Mamak stalls.



NASI LEMUNI

Nasi lemuni masih boleh ditemui semasa bulan puasa di sekitar Kuala Kangsar dan Lenggong. Ianya tidak dimasak seperti menanak nasi biasa disebabkan nasi ini perlu dimasak dengan menggunakan daun lemuni yang sukar diperolehi. Nasi ini sesuai dan sering disediakan untuk wanita di dalam pantang selepas bersalin. Rasanya agak sedikit pedas kerana telah dimasukkan lada hitam sebagai salah satu ramuannya. Warnanya juga agak gelap berbanding nasi putih biasa.

*The lemuni rice can still be found during the month of Ramadan around Kuala Kangsar and Lenggong. It is not cooked like normal rice because it has to be cooked with the lemuni leaf (*Vitex trifolia*), which is hard to find. This rice is suitable and prepared for women in the confinement after childbirth. It is quite spicy because of the black pepper added. The colour is darker than normal white rice as the lemuni leaf stains it.*



LAKSA KUALA

Laksa Kuala Kangsar kuahnya lebih cair berbanding laksa lain seperti yang terdapat di sekitar utara tanah air. Selain itu, perbezaannya adalah isi laksanya dibuat dengan menggunakan tepung gandum dan bukan tepung beras seperti kebanyakan laksa lain. Ia banyak didapati di sekitar Kuala Kangsar, Lubok Merbau dan lain-lain.

Kuala Kangsar Laksa sauce is more diluted than other laksa gravies found north of the country. The difference is that it is made using wheat flour and not rice flour like most other laksa dishes. It is widely available around Kuala Kangsar, Lubok Merbau and other areas nearby.



PUTU PERAK

Putu Perak merupakan sejenis kuih yang rumit untuk menyediakannya selain memerlukan proses yang panjang dan peralatan yang mencukupi. Ini kerana resepi dah kaedah membuatnya tidak diperturunkan ke generasi muda. Individu yang mengetahui cara membuat kuih ini dengan betul dan menepati rasa amat terhad. Rasanya yang tidak terlalu manis lebih sedap jika dimakan bersama-bersama inti kelapa di dalamnya.

Putu Perak is a complicated cake to make because it is a long and arduous process that requires adequate equipment. This recipe is slowly being forgotten, as it does not get passed on to the younger generation. Very few people today know how to make this cake the traditional way. The cake is not so sweet, but is more delicious when eaten together with grated coconut as a filling.



GULAI KEMAHANG

Gulai Kemahang menggunakan tumbuhan dari keluarga keladi sebagai bahan utama. Keladi Kemahang adalah sejenis pokok keladi liar yang gatal apabila dimakan jika tidak diproses dengan sempurna. Batang atau tangkai daun keladi perlu dibuang kulit luar sebelum dipotong sepanjang lebih kurang tiga inci. Bagi mengurangkan rasa gatal, keladi kemahang terlebih dahulu direbus dan ditoskan atau direndam dengan air bergaram sebelum dimasak. Selain itu, menurut petua orang-orang lama sekitar Lenggong, semasa kemahang diambil atau dicabut daripada perdunya, ianya tidak boleh bertindih bayang, iaitu bayang si pengambil dan bayang pokok kemahang. Selain itu, elakkan mengambil kemahang yang berbunga kerana kebiasaannya adalah gatal. Masakan ini pernah dimasak dan dijadikan hidangan istimewa untuk santapan salah seorang Sultan Perak yang telah mencemar Duli semasa melawat di salah satu perkampungan di Lenggong.

Gulai Kemahang's main ingredient comes from the yam family. Kemahang yam is wild yam that, if unprocessed properly, can cause itchiness. The stem, or petiole of its outer skin, should be removed by cutting approximately three inches of it before cooking. To reduce its itchy effects, the yam must be boiled and drained, or soaked with salt water before cooking. According to the old folks around Lenggong, the Kemahang yam should be harvested in certain manner. For one, it is believed that the shadow of the person harvesting the yam must not overlap that of the tree. One should also avoid taking the flowering plant because that is what usually causes itchiness. Once cooked, however, this dish becomes a dish fit for a king, in this case for the Sultan of Perak who was served this dish during his royal visit to one of the villages in Lenggong.



PAIS IKAN KERAMAT

Bahan utama masakan ini terdiri daripada ikan sungai bersaiz kecil yang kebiasaannya diperolehi dari tasik tertentu seperti Tasik Raban atau Sungai Perak. Ikan kecil yang telah dibersihkan akan dibungkus dengan daun pisang. Seterusnya ianya dibakar di atas bara dengan menggunakan pemanggang kayu atau dikukus. Kesukaran untuk mendapatkan ikan ini merupakan antara faktor menyebabkan makanan ini jarang didapati.

The main ingredient of this dish is made up of fresh water fish that is normally obtained from certain lakes and rivers such as Tasik Raban or Sungai Perak. This small fish that has been cleaned is wrapped in banana leaf. It is then cooked over hot coals, wood oven or just steamed. This dish has become a rarity because the fish has become difficult to obtain.



Resepi ini dipercayai berasal dari India Selatan namun merupakan antara kuih yang agak terkenal di negeri Perak sejak sekian lama. Kuih ini mempunyai berbagai nama seperti Vada, Vadei, Wada, atau pun Vadai. Vadei digemari sebagai makan petang kerana rasa dalam keadaan panas, garing, berempah, lembut dan pedas sedikit. Kuih ini berbentuk bulat dan bergaris pusat 10-15cm dan ada juga dalam bentuk bujur.

This recipe is believed to be originated from South India but it is fairly well known in Perak for a long time. This cake has a variety of names such as Vada, Vadei, Wada, or Vadai. Vadei is a favorite evening food because it is hot, crispy, with spices, soft and slightly spicy. This cake is round and 10-15cm in diameter and there are also oval in shape.



MASAK LEMAK REBUNG

Rebung adalah merupakan tunas muda pokok buluh. Penduduk Asia umumnya menggunakan rebung sebagai bahan makanan. Walaubagaimanapun, terdapat segelintir masyarakat Malaysia tidak menyukai makanan ini kerana kurang tahan dengan aroma atau bau rebung ini yang kemasaman kerana telah diperlakukan terlebih dahulu. Masakan ini dimasak menggunakan santan bersama lain-lain bahan. Tidak semua individu boleh mampu menikmati masakan ini kerana rebung dikatakan mempunyai angin atau gas yang boleh menyebabkan sakit urat atau lenguh badan.

Bamboo shoots are young shoots of the reed. Asians generally use bamboo shoots as an ingredient for their cuisines. But there are a handful of Malaysians who do not like it because of its aroma or smell as these shoots are usually pickled. It is cooked in coconut milk along with other ingredients. This dish is not recommended for everyone because it is believed that eating bamboo shoots may cause gassiness that can cause joint pains or body aches.



PATIN MASAK TEMPOYAK

Ikan patin masak tempoyak sememangnya sudah menjadi makanan yang amat dikenali di seluruh Malaysia. Namun begitu, masakan patin tempoyak agak berbeza dengan masakan tempoyak negeri-negeri lain, kerana kuah patin tempoyak negeri Perak agak cair dan sedikit pedas.

Patin fish cooked with tempoyak (fermented durian) is a well-known dish throughout Malaysia. However, patin tempoyak is different from other tempoyak dishes in other states because the patin tempoyak sauce in Perak is quite diluted and spicy.



KULAT SISIR MASAK LEMAK KACANG PIN

Kulat sisir masak lemak kacang pin antara makanan warisan yang hampir pupus. Ini adalah kerana masakan ini semakin kurang yang berpengetahuan untuk membuatnya. Malahan kulat sisir juga bukanlah sesuatu yang mudah untuk diperolehi. Ini kerana, tidak semua kulat daripada pokok yang tumbang boleh dimakan dan dikhuatiri beracun melainkan pokok getah yang telah tumbang atau telah mati.

This heritage dish is almost extinct. There are less people who know how to make this dish. This fungus called kulat sisir is also hard to get these days because not all the fungus on trees are edible as they may be poisonous, except those on a dead or fallen rubber tree.



POPIA

Popia atau popiah merupakan salah satu makanan yang tidak asing lagi di negara ini. Terdapat dua jenis popia iaitu popia basah dan popia goreng. Namun, di negeri Perak, popia basah lebih mendapat sambutan berbanding popia goreng. Kulit popia perlu disediakan terlebih dahulu dengan menggunakan tepung gandum yang dibancuh dengan agak cair sebelum dimasak atas kuali leper. Bahan inti popiah seperti sayur-sayuran taugeh, sengkuang dan lain-lain perlu dicelur terlebih dahulu untuk melembutkannya. Kuih popiah akan disediakan dengan membalut inti sayur-sayuran yang telah dicelur dan diletakkan sedikit sos cili.

Popiah or popia is not something new to the people here. There are two types of popia – “wet” as in fresh and uncooked, or fried. But in Perak the wet popia is more popular than the fried. Popia skin has to first be prepared with wheat flour that is diluted before being cooked on a flat pan. The fillings consist of vegetables like bean sprouts and sengkuang (turnip). You can add other vegetables like carrots and chives too. All vegetables used have to be blanched first to soften it. Popia is prepared by wrapping the blanched vegetable fillings that has been added with a bit of chili sauce.



APAM KUALA

Apam Kuala masih boleh diperolehi di pasar-pasar malam atau gerai-gerai di sekitar Kuala Kangsar. Ianya dipanggil Apam Kuala mengambil sempena nama daerah Kuala Kangsar yang sangat terkenal dengan kuih ini. Rasa apam ini agak manis masam tetapi enak dimakan bersama kelapa muda yang telah diparut. Perbezaan atau keunikan Apam Kuala adalah dari segi penyediaannya menggunakan nasi yang ditapai dengan ragi berbanding penggunaan yis untuk lain-lain jenis apam. Selain itu juga, Apam Kuala menggunakan tepung beras dan bukan tepung gandum serta dilapik dengan daun pisang semasa dikukus dan dihidangkan. Kebiasaannya Apam Kuala tidak diletak pewarna tetapi hanya berwarna putih sahaja. Kuih ini juga kebiasaannya dihidang semasa jamuan gotong royong kenduri kahwin.

Apam Kuala still available at night markets or stalls around Kuala Kangsar. It is called Apam Kuala in honor of Kuala Kangsar the district which is famous for this cake. This cake tastes slightly sweet and sour and is especially delicious when eaten with grated coconut. Apam Kuala is different from the usual apam because of its preparation of using rice fermented with ragi rather than the regular yeast in other types of apam. Apam Kuala also uses rice flour instead of wheat flour and is covered with banana leaves when steamed and served. Apam Kuala does not have food dye so it is just white in colour. This food is served during weddings.



RENDANG TOK

Rendang Tok merupakan hidangan Melayu tradisi Perak yang mempunyai kelazatan tersendiri. Lebih unik lagi, jika disediakan secara tradisional menggunakan dapur kayu yang akan lebih menaikkan aroma. Rendang Tok rasanya sedikit manis berbanding rendang biasa. Ianya perlu dimasak dalam tempoh yang lama bagi melembutkan dagingnya. Kebiasaannya ketulan daging dipotong agak tebal dan agak besar.

Rendang Tok is a traditional Malay Perak dish that has a distinctive flavor. It is unique because it is still prepared using traditional methods of cooking over wood stove. Rendang Tok tastes a little sweeter than the usual rendang. It should be cooked for a long time to soften the meat, which is normally cut quite thick and large.



GULAI LEMAK SIPUT SEDUT

Siput sedut atau siput sungai selalunya dimasak gulai atau masak lemak bersama batang keladi. Siput sedut yang baru dikutip perlu terlebih dahulu disimpan semalam, diletak dalam baldi dan tabur dengan hampas kelapa serta digaul rata. Tujuannya ialah untuk membersihkannya daripada kotoran serta bagi memastikan anak-anak siput sebesar saiz pasir dapat dikeluarkan. Siput tersebut juga perlu dipotong pada hujungnya bagi memudahkan menyedut isi siput semasa dimakan. Untuk menikmati makanan ini, siput perlu disedut dengan teknik tertentu bagi memastikan isinya boleh dikeluarkan. Kebiasaannya ianya dimakan pada waktu tengahari bersama nasi panas.

Snails are often cooked as curry or rich coconut gravy with yam sticks. Freshly collected snails must first be stored overnight by placing them in a bucket that is sprinkled and well mixed with coconut husks. The reason for this is to clean them of impurities and to ensure that snails are clean of sand. The tips of the snails must also be cut off so that is easier to suck its content when eating. To enjoy this dish, snails must be sucked with specific techniques to ensure that its contents can be removed. Normally it is eaten with rice for lunch.



IKAN PINDANG DAUN SENIAR

Penyediaan makanan ini memerlukan dua proses utama iaitu dengan merebus ikan yang dibalut dengan daun seniar terlebih dahulu selama 24 jam sebelum dimasukkan santan seperti memasak gulai lemak. Tujuan ikan yang dibalut dan direbus begitu lama adalah untuk melembutkan tulang ikan. Masakan ini jarang didapati pada masa kini dan semakin dilupai kerana penyediaannya memerlukan masa sekurang-kurangnya 2 hari untuk keseluruhan proses. Rasanya enak hasil sebatian isi ikan seperti telah diperap yang menyerap segala rasa dari bahan-bahan semasa merebusnya. Selain itu, tulang ikan yang telah lembut boleh dimakan begitu sahaja.

The food preparation requires two main processes – first by boiling the fish wrapped with seniar leaves for 24 hours before adding coconut milk to make into a rich curry. The fish is wrapped and stewed for so long to soften the bone. The delicious taste comes from delicate combinations such as marinated fish, which absorbs all the flavors of the ingredients during boiling. The soft bones of fish can also be eaten. Unfortunately this dish is rarely found nowadays and is increasingly forgotten because of the way it's made - it takes at least two days for the whole process.



BUBUR ANAK LEBAH

Bubur Anak Lebah terkenal di sekitar kawasan Lenggong dan Kuala Kangsar. Kebiasaanya bubur ini dihidangkan semasa majlis berendoi. Bubur ini dipanggil bubur anak lebah kerana pejal/ ketulan bubur berwarna putih seperti anak lebah. Pada masa sekarang ianya dipelbagaikan dengan meletakkan pewarna hijau dari jus air pandan. Makanan ini semakin kurang disediakan kerana pejal/ ketulan bubur anak lebah perlu dimasak dengan merebusnya terlebih dahulu, ditoskan dan dimasukkan santan.

Bubur Anak Lebah is famous around Lenggong and Kuala Kangsar. It is usually served during the “berendoi” ceremony. This porridge is called anak lebah (bee larvae) because the lumpy bits of the porridge look like bee larvae. These days, the green colouring from pandan juice is added for some diversity. This dish is becoming less available as the solid lumps of the porridge need to be boiled before being drained and added with coconut milk.



Kuih yang rasanya manis disediakan dengan merebus ubi terlebih dahulu untuk tempoh sekurang-kurangnya sejam atau lebih. Setelah itu, gula dikacau dengan gula yang pekat. Cara memasak ubi juga mempunyai teknik tertentu supaya ubi yang direbus menjadi gebu, masak di dalam dan tidak hancur bersama air rebusan. Makanan ini kebiasaannya dimakan pada waktu petang.

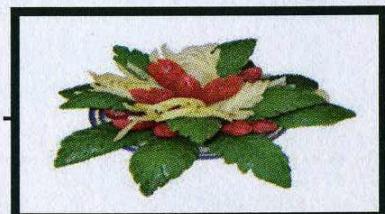
This sweet cake is prepared by first boiling the potatoes for at least an hour or more. Then, sugar is stirred in with the palm sugar syrup. The potatoes are boiled until just fluffy; it must not be over-cooked until it turns mush. This dish is usually eaten in the evening.



HALWA BETIK

Halwa juga dikenali sebagai manisan. Makanan ini sangat popular terutama pada bulan Ramadhan. Selain itu halwa juga seringkali dikaitkan sebagai hantaran untuk majlis pertunangan dan perkahwinan. Buah betik dicacah dan dibuat ukiran agar cantik dan menarik. Tujuan cacahan adalah agar air gula dapat menyerap masuk ke dalam buah dengan baik. Hanya serapan yang baik akan menghasilkan halwa yang lazat dan menyelerakan. Kebiasaannya ianya dihasilkan dengan menggunakan betik yang tidak terlalu masak ranum.

Halwa Betik (papaya) is also known as candied sweetmeat. The food is very popular, especially during month of Ramadan. Halwa is also often associated as dowry for engagement and wedding ceremony. Papayas are pricked and sculptured into beautiful and interesting showpieces. The aim of pricking the fruit is to allow the sugar syrup to soak well into the fruit. Only good absorption will produce a savory halwa. Normally, it is produced with the use of unripe papaya.



**JABATAN WARISAN NEGARA
KEMENTERIAN PELANCONGAN DAN KEBUDAYAAN
MALAYSIA**

TEL: 05 – 7679700 / FAKS: 05-7679703

www.heritage.gov.my

