



Baked Chicken Ngoh Hiang

Makes 12 rolls

INGREDIENTS

- 1 large sheet beancurd skin
- 500g chicken breast (remove skin and visible fat), minced
- 200g firm tofu (1 large square), mashed
- 12 water chestnuts, diced finely
- 1 medium carrot, diced finely
- 1 bunch spring onions, sliced finely
- 1 handful red chillies, deseeded and sliced finely (optional)
- 1 large egg, whisked
- 1 teaspoon salt
- 1 heaped teaspoon ground black pepper
- 1 teaspoon five spice powder
- ½ teaspoon olive oil, for brushing

NUTRITIONAL VALUE

(Per roll)

Energy: 100kcal	Protein: 14g
Carbohydrates: 4.5g	Dietary Fibre: 1g
Fat: 3g	Sodium: 230mg

Recipe from Singapore Heart Foundation

METHOD

1. In a bowl, place the minced chicken breast.
2. Add the water chestnuts, tofu, carrot, spring onions, chillies (optional), egg, salt, pepper, and five spice powder.
3. Combine the ingredients well.
4. Spread the beancurd skin on a flat, dry surface. With a damp cloth, wipe the beancurd skin to remove excess salt.
5. Fold and cut the beancurd skin into 16 rectangular pieces.
6. Spoon 4 tablespoons of chicken mixture onto the beancurd skin rectangles.
7. Roll up, and tuck in the sides.
8. Lay the rolls on a plate and steam for about 10 minutes.
9. Remove the rolls and place them on a baking tray lined with aluminium foil.
10. Lightly brush the rolls with olive oil.
11. Bake at 200 °C for 15 to 20 minutes until golden brown.
12. Allow to cool before cutting each roll into bite sizes.
13. Serve with some unpolished rice, cooked or salad vegetables, and some home-made chili sauce.



烘鸡肉五香

份量：12 卷

材料

- 1片腐竹皮
- 500克鸡胸肉（去皮和脂肪），剁碎
- 200克/1盒豆腐，捣成泥状
- 12个马蹄，切丁
- 1个萝卜，切丁
- 1把青葱，切丝
- 1把红辣椒，去籽和切丝（选择性）
- 1个鸡蛋，稍微打散
- 1茶匙盐
- 1茶匙黑胡椒粉
- 1茶匙五香粉
- ½茶匙橄榄油

营养价值分析

（每份）

热量：100卡路里 蛋白质：14克
碳水化合物：4.5克 膳食纤维：1克
总脂肪：3克 钠：230毫克

食谱来源自新加坡心脏基金会

做法

1. 把剁碎的鸡胸肉放在碗里。
2. 加入马蹄、豆腐、萝卜、葱、辣椒（选择性）、鸡蛋、盐、胡椒粉和五香粉。
3. 把材料混合。
4. 把腐竹皮拨开，放在平和干的那一面。用一片湿布抹掉多余的盐份。
5. 折好腐竹皮，将它切成16个正方形片。
6. 将4汤匙的混合材料包入16个正方形片的腐竹皮。
7. 卷好，掖起侧边。
8. 把卷好的五香卷放在盘上蒸大约10分钟。
9. 取出五香卷，把它放在垫好锡纸的烤盘。
10. 用橄榄油刷五香卷表面。
11. 放进烤炉里，用200°C烤15至20分钟，直到金黄色。
12. 冷却后将五香卷切块。
13. 可配搭糙米、蔬菜或生菜或自制辣椒酱一起食用。



Ngoh Hiang Ayam Bakar

Buat 12 gulungan

BAHAN-BAHAN

- 1 keping kulit tauhu (beancurd skin) yang besar
- 500g dada ayam (buangkan kulit dan lemak yang dinampak), dicincang
- 200g tauhu keras (1 empat segi besar), ditumbuk
- 12 buah berangan air, dipotong kuib kecil
- 1 lobak merah sederhana, dipotong kuib kecil
- 1 ikat daun bawang, dihiris halus
- 1 genggam cili merah, dibuang biji dan dihiris halus (secara pilihan)
- 1 telur besar, dipukul
- 1 sudu teh garam
- 1 sudu teh lada hitam
- 1 sudu teh serbuk lima rempah (five spice powder)
- ½ sudu teh minyak zaitun, untuk sapuan

NILAI NUTRISI

(setiap gulungan)

Tenaga: 100kcal	Protein: 14g
Karbohidrat: 4.5g	Serat: 1g
Lemak: 3g	Natrium: 230mg

Resipi dari Singapore Heart Foundation

CARA

1. Letak dada ayam yang telah dicincang dalam mangkuk.
2. Tambah buah berangan air, tauhu, lobak merah, daun bawang, cili (secara pilihan), telur, garam, lada, dan serbuk lima rempah.
3. Campur bahan-bahan secara rata.
4. Buka dan ratakan kulit tauhu pada permukaan yang rata dan kering. Dengan kain lembap, lap kulit tauhu untuk mengeluarkan garam yang berlebihan.
5. Lipat dan potong kulit tauhu menjadi 16 kepingan segi empat tepat.
6. Ambil 4 sudu campuran ayam dan letak atas kulit tauhu yang bersegi empat tersebut.
7. Gulung, dan ketatkan kulit tauhu pada bahagian tepi.
8. Letakkan gulungan di atas pinggan dan kukus selama kira-kira 10 minit.
9. Keluarkan gulungan dan letakkan di atas dulang yang dilapis dengan kertas aluminium.
10. Sapu setiap gulungan dengan minyak zaitun.
11. Bakar pada 200 oC selama 15 hingga 20 minit sehingga warna perang emas.
12. Biarkan sejuk sebelum memotong setiap gulungan ke dalam saiz mulut.
13. Hidang dengan nasi perang, sayur-sayuran yang dimasak atau salad, dan sos cili buatan sendiri.