

22 Berita Harian
Jumaat, 21 Julai 2006

EKSTRA DAPUR

HIDANGAN BARAT

SERBA
SIHAT

Penggunaan
minyak terkawal
dan aneka
minuman 'jaga
badan' tersedia

Oleh ZAWIYAH SALLEH
zawiyah@ph.com.sg

SETELAH menikmati *fish and chips*, anda mungkin rasa menyesal kerana biasanya, hidangan goreng-goreng ini memang mempunyai kandungan minyak yang banyak.

Bagaimanapun, jika anda ke Mad Jack Cafe untuk menikmati hidangan itu, kebimbangan itu tidak akan wujud kerana kafe ini mengawal penggunaan minyak dalam hidangannya.

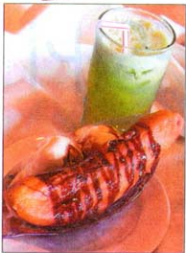
"Saya gunakan beberapa jenis tepung untuk membalut ikannya. Kebanyakan ikan goreng bertepung di sini menggunakan gabungan tepung dan serbuk roti. Walaupun ia kelihatan berminyak, kandungan minyaknya terlalu sedikit," kata Pengarah Pembangunan Perniagaan Mad Jack Cafe, Encik Jack Chin.

Menurut beliau, resipi *fish and chips* di restorannya merupakan resipi talen daripada sebuah restoran *fish and chips* terkenal di Australia.

Beliau, yang merahsiakan ramuan dalam resipinya, berkata beliau menggunakan ramuan dalam resipi yang terdapat di New Zealand.

"Semasa belajar di sana, saya sempat bekerja dalam bidang pemakanan, jadi saya lihat cara mereka mengadun tepung."

"Apabila saya ke Australia, saya dalam lagi cara-cara menghisalkan *fish and chips* yang rangup tepungnya," je-



lasnya.

Menyentuh tentang jenis ikan pula, beliau berkata ikan untuk *fish and chips* diimport dari Malaysia dan beliau pastikan ikan-ikan yang digunakan sentiasa segar.

Ada juga pelanggan yang inginkan *fish & chips* menggunakan ikan salmon. Bagaimanapun, harganya lebih tinggi iaitu \$14.90, berbanding ikan biasa yang berharga \$6.90.

Jika anda tidak mahu ikan goreng, disediakan juga menu ikan panggang yang lain seperti ikan lada hitam, ayam



FOTO: TUKIMAN WAHID

ENAK DAN SIHAT: Pelbagai jenis makanan disediakan di Mad Jack Cafe termasuk *Fish & Chips*, *Fish Baked Rice*, *Grilled Chicken* dan burger (atas); Kek coklat (atas, kiri) dan pisang goreng istimewa bertatah aiskrim dan coklat cair sebagai pencuci mulut (kiri).

panggang, spaghetti, nasi ayam panggang dan burger ayam atau daging.

"Inti untuk burger ayam dan daging kami buh sendiri. Antara ramuannya ialah bijirin roti, lobak merah dan bawang," ujar Encik Chin.

Setelah menikmati makanan, pasti anda inginkan minuman pula.

Doctor's Juice, *Cholesterol Buster*, *Detox Agent*, *Weight Watcher* dan *Blood Pressure Buster*.

Apa semua itu? Ubat ke?

"Tidak. Itu bukan ubat. Ia adalah nama-nama minuman sihat yang terse-

dia di sini," tambah Encik Chin.

Menurut beliau lagi, minuman mengawal kesihatan seperti mengurangkan kolesterol, mengawal berat badan dan tekanan darah tinggi.

Selain itu, kafe ini turut menyediakan makanan pencuci mulut seperti pelbagai jenis kek coklat dan pisang goreng bertatah aiskrim dan coklat.

Restoran di Bukit Timah Road yang dibuka sejak Disember tahun lalu itu baru-baru ini mendapat sijil halal Majlis Ugama Islam Singapura (Muis).