

**Isikan kotak dengan nama kaedah memasak yang betul.**

merebus                      mencelur                      mengukus  
                                          mereneh  
 memanggang              merendidih              membakar  
                                          menggoreng

| KAEDAH MEMASAK | KEBAIKAN                                                                | KELEMAHAN                                       |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
|                | Dimasak dengan cepat.<br>Kandungan zatnya tidak hilang.                 | Memerlukan kemahiran untuk mengendalikannya.    |
|                | Dimasak dalam jangka masa yang pendek.<br><br>Zat makanan tidak hilang. | Makanan susah hendak dicernakan                 |
|                | Rasanya sedap dan dapat menambahkan selera.                             | Memerlukan jagaan yang rapi.                    |
|                | Zat makanan tidak hilang.                                               | Memerlukan jagaan yang rapi.                    |
|                | Kandungan makanan dan rasanya tidak berubah                             | Mengambil masa yang panjang                     |
|                | Cara yang mudah dan tidak perlu dijaga semasa memasak                   | Zat makanan akan hilang dengan kadar yang lebih |
|                | Tidak memerlukan masa yang panjang                                      | Sesuai untuk beberapa jenis makanan sahaja      |
|                | Tidak perlu diawasi dengan kerap.                                       | Mengambil masa yang panjang.                    |
|                | Menggunakan api perlahan                                                | Mengambil masa yang panjang.                    |