

Panasonic®

Model No. NN-CS89LB



Delicious, Healthy, Quick
COOK BOOK

Recipes

ROAST CHICKEN IN SPINACH	4	BAKED RICE WITH SWEET PEPPERS, FRESH	
GINGER DUCK	6	PRAWNS & CREAM	64
CURRY CHICKEN	8	SEAFOOD YAKISOBA	66
ROAST CHICKEN WITH SHRIMP PASTE	10	VEGETABLE BROILED EGG	68
CHICKEN MUSHROOM STEW	12	GINSENG CHICKEN SOUP	70
FRENCH-STYLE STEAMED EGG WITH VEGETABLES	14	SEAFOOD TOM YAM SOUP	72
ROAST BEEF	16	WINTER MELON SOUP	74
FRIED BEEF CURRY	18	CANDIES PEARS	76
TANDOORI LAMB	20	CABBAGE BEEF FRIED DUMPLING	78
STEAMED BEEF WITH BLACK VINEGAR	22	CHINESE CHIVES BOX	80
BLACK PEPPER BEEF BBQ	24	COLORFUL SHAOMAI	82
KOREAN BEEF BBQ	26	KING TRUMPET MUSHROOM AND BEEF FRIED	
MISO FRIED BEEF	28	DUMPLINGS WITH PEPPER	84
HANDMADE SAUSAGES	30	STEAMED BIBIMBAP	86
SEAFOOD PORRIDGE	32	FRIED RICE	88
EXOTIC PRAWN	34	CASSEROLE RICE	90
SALMON IN TERIYAKI	36	HOME MADE PIZZA	92
PRAWN MASALA	38	SPAGHETTI WITH MEAT IN TOMATO SAUCEN	94
VANILLA SHRIMP GRILL	40	SEAFOOD TOAST	96
MAYONNAISE SHRIMP BALLS	42	FRENCH TOAST	98
PORTUGUESE BAKED CURRY	44	MUFFIN	100
STEAMED SALMON WITH THYME	46	CHOCOLATE WALNUT COOKIES	102
STEAMED SNAPPERS WITH KOMATSUNA	48	FAIRY CUP CAKE	104
OYSTER SAUCE GREEN VEGETABLE	50	FRUITY SWISS ROLL	106
MA POR TUFU	52	CHIFFON CAKE	108
FRENCH SEASONABLE VEGETABLES	54	BROWNIE	110
STEAM ROASTED MUSHROOMS WITH CHEESE	56	BLUEBERRY CHEESE CAKE	112
TOFU CURRY RICE NOODLES	58	BUTTER CAKE	114
BAKED CHEESE POTATO	60	CHOCOLATE CAKE	116
STEAM ROASTED FRIED TOFU WITH HON SHIMEJI		CRUSTY BREAD	118
MUSHROOMS	62	BAKED VEGETABLE HASH BROWN	120

目錄

烤雞配菠菜	5	甜椒鮮蝦忌廉焗飯	64
薑芽烟鴨	6	日式海鮮麵	67
咖喱雞	8	蔬菜流心蛋	68
蝦醬燒雞	10	人參雞湯	71
雞肉燉蘑菇	13	海鮮冬蔕功湯	72
蔬菜法式蒸蛋	14	燉冬瓜湯	75
烤牛肉	17	糖煮梨子	76
咖喱牛肉	19	椰菜牛肉煎餃	79
印度唐杜里羊肉	20	韭菜餃	80
黑醋蒸烤牛肉	23	彩色燒賣	83
黑胡椒烤牛肉	24	杏鮑菇牛肉胡椒煎餃	84
韓式烤牛肉	27	蒸烤石鍋拌飯	87
味噌炒牛肉	28	炒飯	88
手工香腸	31	煲仔飯	91
海鮮粥	32	手工薄餅	92
怪味蝦	35	意式肉醬長通粉	95
照燒三文魚	36	海鮮多士	96
香辣烟蝦	39	法蘭西多士	99
香草烤蝦	40	瑪芬蛋糕	100
蛋黃醬蝦球	43	朱古力核桃餅乾	103
葡國焗咖喱	44	仙女杯子蛋糕	104
百里香蒸三文魚	47	水果瑞士卷	107
蒸鱈魚和小松菜	48	戚風蛋糕	108
蠔油蔬菜	51	朱古力布朗尼蛋糕	111
麻婆豆腐	52	藍莓芝士蛋糕	112
法式時蔬	55	牛油蛋糕	115
烤芝士雜菌	56	朱古力蛋糕	116
咖喱豆腐米線	59	手搓小脆包	119
烤芝士馬鈴薯	60	烤蔬菜薯餅	121
蒸烤油豆腐和鴻喜菇	63		

Resipi

AYAM PANGGANG DI DALAM BAYAM	5	NASI BAKAR DENGAN LADA MANIS, UDANG SEGAR & KRIM	65
ITIK HALIA	7	YAKISOBA MAKANAN LAUT	67
KARI AYAM	9	TELUR SAYURAN BAKAR	69
KEPINGAN PANGGANG DENGAN PES UDANG	11	SUP AYAM GINSENG	71
STEW AYAM DENGAN CENDAWAN	13	SUP TOMYAM MAKANAN LAUT	73
TELUR KUKUS ALA PERANCIS		SUP KUNDUR MANIS	75
BERSAMA SAYURAN	15	PIR MANIS	77
DAGING LEMBU PANGGANG	17	LADU GORENG DAGING LEMBU DAN KOBIS	79
KARI DAGING GORENG	19	KOTAK KUCAI	81
TANDOORI BIRI-BIRI	21	SHAOMAI PELBAGAI WARNA	83
DAGING KUKUS DAN CUKA HITAM	23	LADU GORENG CENDAWAN TRUMPET BESAR DAN LADA PUTIH	85
DAGING LEMBU BBQ LADA HITAM	25	BIBIMBAP KUKUS	87
DAGING LEMBU BBQ ALA KOREA	27	SOSEJ GORENG	89
GORENG DAGING LEMBU MISO	29	NASI KASEROL	91
SOSEJ BUATAN TANGAN	31	PIZA BUATAN SENDIRI	93
BUBUR MAKANAN LAUT	33	SPAGETI DENGAN DAGING DALAM SOS TOMATO	95
UDANG EKSOTIK	35	TOS MAKANAN LAUT	97
TERIYAKI SALMON	37	TOS PERANCIS	99
MASALA UDANG	39	MUFIN	101
PANGGANG UNDAK VANILLA	41	BISKUT COKLAT WALNUT	103
BEBOLA UDANG MAYONIS	43	KEK CAWAN PARI-PARI	105
KARI BAKAR PORTUGIS	45	SWIS ROL BUAH-BUAHAN	107
SALMON KUKUS DENGAN TAIM	47	KEK CHIFFON	109
IKAN MERAH KUKUS BERSAMA-MAKOMATSUNA	49	BROWNIE	111
SAYURAN HIJAU SOS TIRAM	51	KEK KEJU BERI BIRU	113
MA POR TAUHU	53	KEK MENTEGA	115
SAYUR BERMUSIM PERANCIS	55	KEK COKLAT	117
CENDAWAN PANGGANG KUKUS BERSAMA KEJU	57	ROTI RANGUP	119
TAUHU KARI MEE BERAS	59	HASH BROWN SAYURAN BAKAR	121
KENTANG KEJU PANGGANG	61		
TAUHU GORENG PANGGANG			
KUKUS BERSAMA CENDAWAN SHIMEJI	63		



Utensil

用具

Perkakas



Accessories

附件

Aksesori



Serving/Weight

份量 / 重量

Hidangan/Berat



Cooking mode

烹調方式

Mod Memasak



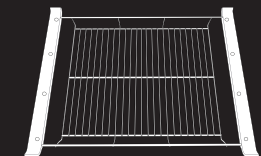
Metal tray
脆烤煎盤

Dulang logam



Grill tray
燒烤盤

Dulang grill



Wire shelf
網架

Rak kawat



ROAST CHICKEN IN SPINACH

Ingredients

chicken (cut open from breast, cut slit at the thigh area)	1 kg
spinach	400 g
Sauce:	
garlic (sliced)	40 g
oregano leaves	2 g
lemon juice	30 g
cooking oil	20 g

oyster sauce	30 g
sesame oil	5 g
salt	5 g
dark soy sauce	6 g
coarse black pepper	4 g

Settings

	Heatproof dish
	Metal tray
	3-4 serves
	210 °C Convection

Method

- Seasoned chicken with sauce for about 2-3 hours. Leave aside.
- Place chicken in a heatproof plate, put on metal tray.
- Preheat oven at 210 °C till hot.
- Bake chicken at 210 °C for about 40 minutes in lower shelf position. (turn over at ½ time)
- Remove chicken from dish, next add spinach into the chicken sauce, cook on 1000 W for 2 minutes. (stir at ½ time)
- Lastly serve chicken with spinach.

烤雞配菠菜

材料

整雞（雞胸處剪開，雞腿內側切開。）	1 千克
菠菜	400 克
醬汁：	
大蒜（切片）	40 克
牛至葉	2 克

檸檬汁	30 克
食用油	20 克
蠔油	30 克
芝麻油	5 克
鹽	5 克
老抽	6 克
黑胡椒	4 克

	耐熱容器
	脆烤煎盤
	3-4 人份
	熱風對流烤焗 210 度

操作方法

- 用醬汁醃雞 2-3 小時。放在一邊備用。
- 把雞放在耐熱容器中，放在脆烤煎盤上。
- 預熱 210 度。
- 把脆烤煎盤放入下層托盤架，烤約 40 分鐘。（½ 時間時翻面）
- 把雞從耐熱容器中取出，把菠菜放入烤雞湯汁中攪拌均勻，選擇 1000 W，設置 2 分鐘。（½ 時間時攪拌）
- 最後，菠菜與烤雞一起裝盤。

AYAM PANGGANG DI DALAM BAYAM

Bahan-bahan

ayam (dibelah dari dada, dipotong berhampiran kawasan paha)	1 kg
bayam	400 g
Sos:	
bawang putih (hiris)	40 g
daun oregano	2 g
jus lemon	30 g

minyak masak	20 g
sos tiramir	30 g
minyak bijan	5 g
garam	5 g
kicap pekat	6 g
lada hitam kasar	4 g

Tetapan

	Piring kalis haba
	Dulang logam
	3-4 hidangan
	210 °C Perolakan

Cara Membuat

- Perap ayam dengan sos untuk lebih kurang 2-3 jam. Asingkan.
- Masukkan kepingan ke dalam pinggan kalis haba, letakkannya di atas dulang logam.
- Panaskan ketuhar pada 210 °C sehingga panas.
- Bakar ayam pada 210 °C selama 40 minit. (pusingkan pada separuh masa)
- Keluarkan ayam, seterusnya masukkan bayam ke dalam sos ayam, masak pada 1000 W untuk tempoh 2 minit. (kacau pada pertengahan masa)
- Akhir sekali, hidangkan ayam bersama bayam.

GINGER DUCK

Ingredients

corn flour	mixed	7 g
water	together	30 g
A:		
young ginger, sliced		80 g
soya bean paste		30 g
garlic (chopped)		10 g
cooking oil		20 g

B:		
duck pieces (remove skin and fat)		500 g
water		250 g
dark soy sauce		18 g
sugar		5 g
salt, pepper		Moderate

Settings

	22 cm diameter microwave safe casserole

	2-3 serves
	Microwave

Method

1. Stir fry ingredients A in a 22 cm microwave safe casserole, uncovered on 1000 W for 3-4 minutes.
2. Add ingredients B mix well, cook covered on 1000 W for 8 minutes.
3. Stir in corn flour mixture. Continue to cook duck on 440 W for 35-40 minutes.



薑芽燜鴨

材料

粟粉	混合	7 克
清水		30 克
A:		
嫩薑 (切片)		80 克
豆醬		30 克
蒜茸		10 克
食用油		20 克

B:		
鴨塊 (去皮和脂肪)		500 克
清水		250 克
老抽		18 克
糖		5 克
鹽、胡椒粉		適量

設定

	22 厘米微波安全燉鍋

	2-3 人份
	微波

操作方法

1. 將 A 用料放進 22 厘米微波安全燉鍋裏，以 1000 W 爆香約 3-4 分鐘。(無需加蓋)
2. 加進 B 用料。加蓋並以 1000 W 燜煮約 8 分鐘。
3. 拌入粟粉漿，再加蓋以 440 W 燜煮 35-40 分鐘。

ITIK HALIA

Bahan-bahan

tepung jagung	dibancuh	7 g
air		30 g
A:		
halia muda (hiris)		80 g
taucu		30 g
bawang putih (cincang)		10 g
minyak masak		20 g

B:		
potong itik (dibuang kulit dan lemak)		500 g
air		250 g
kicap pekat		18 g
gula		5 g
garam, lada		Secukup rasa

Tetapan

	Kaserol tahan gelombang mikro berdiameter 22 cm

	2-3 hidangan
	Gelombang mikro

Cara Membuat

1. Tumis bahan-bahan A di dalam kaserol tahan gelombang mikro berdiameter 22 cm, tidak bertutup pada 1000 W selama 3-4 minit.
2. Tambahkan bahan-bahan B, campur sekata, masak dalam keadaan bertutup pada 1000 W selama 8 minit.
3. Campurkan campuran tepung jagung. Teruskan memasak itik pada 440 W untuk 35-40 minit.

CURRY CHICKEN

Ingredients

chicken pieces	500 g
coconut milk	60 g
water	60 g
salt	5 g

A:		
cinnarmon stick	5 g	
lemon grass (bashed)	30 g	
curry powder	5 g	
chilli powder	3 g	
shallots	blended with	80 g
garlic	40 g cooking oil	15 g

Settings

	22 cm diameter microwave safe casserole

	2-3 serves
	Microwave

Method

1. Combine ingredients A and fry in a 22 cm microwave safe casserole on 1000 W, uncovered for 3-4 minutes.
2. Add in water, salt and chicken pieces.
3. Cover and cook on 1000 W for 5-6 minutes.
4. Stir in coconut milk and cook on 1000 W, uncovered for 2 minutes.
5. Serve hot with rice/noodles.



咖喱雞

材料

雞塊	500 克
椰漿	60 克
清水	60 克
鹽	5 克

A:		
肉桂皮	5 克	
香茅 (拍碎)	30 克	
咖喱粉	5 克	
辣椒粉	3 克	
小蔥頭	加 40 克食用	80 克
蒜頭	油混合	15 克

設定

	22 厘米微波安全燉鍋

	2-3 人份
	微波

操作方法

1. 將 A 用料混合後，放進 22 厘米微波安全燉鍋裏，以 1000 W 爆香約 3-4 分鐘（無需加蓋）。
2. 加進清水，鹽和雞塊。
3. 加蓋以 1000 W 煮約 5-6 分鐘。
4. 拌入椰漿，繼續以 1000 W 煮 2 分鐘。（無需加蓋）
5. 立即上桌。

KARI AYAM

Bahan-bahan

potongan ayam	500 g
santan	60 g
air	60 g
garam	5 g

A:		
kayu manis	5 g	
serai (dihancurkan)	30 g	
serbuk kari	5 g	
serbuk cili	3 g	
bawang merah	dikisar dengan	80 g
bawang putih	40 g minyak masak	15 g

Tetapan

	Kaserol tahan gelombang mikro berdiameter 22 cm

	2-3 hidangan
	Gelombang mikro

Cara Membuat

1. Campurkan bahan-bahan A dan goreng di dalam kaserol tahan gelombang mikro berdiameter 22 cm pada 1000 W, selama 3-4 minit.
2. Masukkan air, garam dan potongan ayam.
3. Tutup dan masak pada 1000 W selama 5-6 minit.
4. Masukkan santan kelapa dan masak pada 1000 W, tanpa penutup selama 2 minit.
5. Dihidang panas dengan nasi/mi.

ROAST CHICKEN WITH SHRIMP PASTE

Ingredients

chicken	1.3 kg
A:	
shrimp paste	50 g
olive oil	10 g

shallot	5 pcs
garlic	10 pieces

Settings

Wire shelf
4-5 serves
Combi 3

Method

- Mix shrimp paste and olive oil, put aside. Chop 5 pieces of garlic and 3 pcs of shallot and add to the mixed shrimp paste seasoning.
- Put the rest of the garlic and shallot into the belly of the chicken.
- Put the mixed shrimp paste seasoning evenly onto the outside and inside of the chicken.
- Select Combi 3 to preheat.
- After preheating, put the marinated chicken on wire shelf in middle shelf position, and place a plate underneath to catch oil, cook on 30 minutes, turn the chicken over, and set further 30 minutes at Combi 3.

蝦醬燒雞

Material

雞	1.3 千克
A:	
蝦醬	50 克
橄欖油	10 克

乾蔥頭	5 粒
蒜頭	10 瓣

設定

網架
4-5 人份
組合烹調 3

操作方法

- 蝦醬及橄欖油充分混合，備用。切碎五瓣蒜頭及三粒乾蔥頭再加入蝦醬調味汁備用。
- 把剩下來的蒜頭及乾蔥頭塞進雞肚內。
- 將已混合好的蝦醬醬汁均勻的抹在雞身及雞肚內。
- 選擇組合烹調 3，開始預熱。
- 預熱完成後，將雞放在網架上，放入中層托盤架，底部放一個盤子用於集油，設置 30 分鐘，結束後，將雞翻面，選擇組合烹調 3，再次設置 30 分鐘。

KEPINGAN PANGGANG DENGAN PES UDANG

Bahan-bahan

kepingan	1.3 kg
A:	
pes udang	50 g

minyak zaitun	10 g
bawang merah	5 kuntum
bawang putih	10 biji

Tetapan

Rak kawat
4-5 hidangan
Kombinasi 3

Cara Membuat

- Campurkan pes udang dan minyak zaitun, letak di tepi. Cincang 5 ulas bawang putih dan 3 labu bawang merah dan tambahkan kepada campuran perasa pes udang.
- Bubuh bawang putih dan bawang merah yang selebihnya ke dalam perut kepingan.
- Masukkan campuran perasa pes udang dengan sekata di bahagian luar dan dalam kepingan.
- Pilih Kombinasi 3 untuk prapanas.
- Selepas prapemanasan, letakkan kepingan yang diperap di atas rak kawat di kedudukan rak tengah dan tempatkan pinggan di bawah untuk memerangkap minyak, masak untuk 30 minit, balikkan kepingan dan tetapkan 30 minit lagi pada Kombinasi 3.





CHICKEN MUSHROOM STEW

Ingredients

chicken pieces	500 g
cooking oil	10 g
garlic	10 g (chopped)
ginger	5 g (chopped)
A:	
oyster mushroom sauce	45 g
dark soy sauce	12 g
oyster mushroom extract	10 g

B:	
potato	100 g (cut into wedges)
carrot	100 g (cut into wedges)
C:	
water	190 g
cornflour	10 g
sugar	2 g
salt and pepper	Moderate
D:	
button mushroom, halved	50 g
green peas (optional)	25 g

Settings

	Microwave safe casserole

	2-3 serves
	Microwave

- #### Method
- Using a deep microwave safe casserole dish, fragrant garlic and ginger with oil until aromatic on 1000 W, uncovered for 2-3 minutes.
 - Stir in the chicken pieces together with sauce A and cook on 1000 W, uncovered for another 2 minutes.
 - Add ingredients B, cook covered for 5-8 minutes, stir in C and D and cook for another 3-4 minutes until chicken and vegetables are tender.

雞肉燉蘑菇

材料

雞塊	500 克
食用油	10 克
蒜頭	10 克 (剁幼)
薑	5 克 (剁幼)
A:	
蘑菇蠔油	45 克
老抽	12 克
蘑菇蠔油精	10 克
B:	
馬鈴薯	100 克 (切粒)
紅蘿蔔	100 克 (切粒)

C:	
水	190 克
粟米粉	10 克
糖	2 克
鹽及胡椒	適量
D:	
蘑菇(切半)	50 克
青豆(隨意)	25 克

設定

	微波安全燉鍋

	2-3 人份
	微波

操作方法

- 將食用油、蒜頭、薑放進一個微波安全燉鍋裡，以 1000 W 爆香約 2-3 分鐘。(無需加蓋)
- 拌入雞塊和 A 用料以 1000 W 煮 2 分鐘。(無需加蓋)
- 加入 B 用料，加蓋，以 1000 W 煮 5-8 分鐘，拌入 C 和 D 用料再以 1000 W 煮 3-4 分鐘，至肉和蔬菜熟。

STEW AYAM DENGAN CENDAWAN

Bahan-bahan

kepingan ayam	500 g
minyak masak	10 g
bawang putih	10 g (cincang)
halia	5 g (cincang)
A:	
sos cendawan tiram	45 g
kicap pekat	12 g
pati cendawan tiram	10 g

B:	
kentang	100 g (dipotong bentuk biji)
lobak merah	100 g (dipotong bentuk biji)
C:	
air	190 g
tepung jagung	10 g
gula	2 g
garam dan lada	Secukup rasa
D:	
cendawan butang	50 g
kacang hijau (pilihan)	25 g

Tetapan

	Kaserol tahan gelombang mikro

	2-3 hidangan
	Gelombang mikro

Cara Membuat

- Tumiskan bawang putih bersama halia di dalam kaserol ketuhar gelombang mikro sehingga berbau harum pada 1000 W selama 2-3 minit.
- Masukkan kepingan ayam bersama dengan sos A dan masak pada 1000 W selama 2 minit lagi.
- Masukkan bahan B, tutup dan masak selama 5-8 minit, tambahkan bahan C dan D dan masak untuk 3-4 minit lagi sehingga ayam dan sayur-sayuran menjadi lembut.

FRENCH-STYLE STEAMED EGG WITH VEGETABLES

Ingredients

spinach	20 g
small tomatoes	2
eggs (100 g without shells)	2

milk	130 g
salt, pepper	Moderate
natural cheese (mozzarella, for pizza)	20 g

Settings

	9 cm diameter heatproof container*2
	Grill tray
	2 serves
	Steam 1, Combi 1

Method

1. Cut the spinach into 1 cm wide pieces. Remove the stalks of small tomatoes, and cut vertically into 4 equal parts.
2. Put eggs into a bowl, add milk, salt and pepper, then stir and sieve well.
3. Place half of 1 with natural cheese into each of the 2 heat-resistant containers with a diameter of approximately 9 cm, and then add egg mixture prepared in 2.
4. Pour water into the tank before cooking. Place container on grill tray in middle shelf position. Select steam 1 for 15 minutes, and then select Combi 1 for 5 minutes.

蔬菜法式蒸蛋

材料

菠菜	20 克
小蕃茄	2 個
蛋 (去殼 100 克)	2 個

牛奶	130 克
鹽、胡椒	適量
水牛芝士 (薄餅用)	20 克

設定

	2 個直徑 9 厘米耐熱容器
	燒烤盤
	2 人份
	蒸氣 1、組合烹調 1

操作方法

1. 菠菜切成 1 厘米寬。小蕃茄去蒂，直切成 4 等份。
2. 打蛋到碗裡，加入牛奶、鹽、胡椒拌勻過篩。
3. 直徑約 9 厘米的耐熱容器 2 個，分別放入一半的 1 和水牛芝士，再倒入 2 的蛋液。
4. 水箱內加滿水。耐熱容器放在燒烤盤上，燒烤盤放入中層托盤架。選擇蒸氣 1，設置 15 分鐘。接著選擇組合烹調 1，設置 5 分鐘。



TELUR KUKUS ALA PERANCIS BERSAMA SAYURAN

Bahan-bahan

bayam	20 g
tomato kecil	2
telur (100 g tanpa cengkerang)	2

susu	130 g
garam, lada putih	Secukup rasa
keju natural (mozzarella, untuk pizza)	20 g

Tetapan

	Bekas kalis haba berdiameter 9 cm*2
	Dulang gril
	2 hidangan
	Stim 1, Kombinasi 1

Cara Membuat

1. Potong bayam kepada kepinga selebar 1 cm setiap satu. Buangkan daun tomato kecil, dan potong menegak kepada 4 ketulan sama besar.
2. Masukkan telur ke dalam mangkuk, tambahkan susu, garam dan lada putih, kemudian kacau dan gaul rata.
3. Campurkan separuh daripada 1 dengan keju natural dan masukkan kepada setiap bekas tahan haba berukuran 9 cm, dan seterusnya masukkan campuran telur yang telah disediakan di 2.
4. Tuang air ke dalam tangki sebelum memasak. Letakkan bekas di atas dulang gril di kedudukan rak tengah. Pilih Stim 1 untuk 15 minit dan kemudian pilih Kombinasi 1 untuk 5 minit.

ROAST BEEF

Ingredients

beef round (whole)	500 g
A:	
light soy sauce	300ml
honey	100ml
sugar	50 g
black pepper	1 g
potatoes	220 g

broccoli	140 g
bell peppers	140 g
mushrooms	100 g
wasabi (or horseradish)	4 g
olive oil	10 g

Settings

	Heatproof container
	Wire shelf, Metal tray
	3-4 serves
	Steam 1

Method

1. Peel the potatoes, cut into 3cm cubes and soak in water until ready to steam.
2. Cut bell peppers in half and remove pith and seeds. Then, cut into 3cm cubes.
3. Cut the broccoli into large pieces.
4. Remove stems from the mushrooms.
5. Place the veggies on wire shelf in upper shelf position.
6. Mix the light soy sauce, honey, sugar, and black pepper in a heatproof container.
7. Add some oil and heat a frying pan until very hot. Fry the meat on all sides until browned.
8. Add the meat to the marinade from step 6, place the container on metal tray in lower shelf position. Cover with a plate or a tray.
9. Fill the water tank then cook on Steam 1 for 20 minutes.
10. Remove the vegetables.
11. Flip the meat and cook for another 10 minutes.
12. Remove the meat from the oven and let it rest in the marinade for 5 minutes.
13. To make the sauce, add 1/3 of the potatoes, broccoli, bell peppers and mushrooms, 75g of the marinade, 4g of wasabi (or horseradish) and 10g of olive oil to a blender and blend until smooth.
14. To serve, carve the beef into your preferred thick slices and pile on plates with the steamed vegetables. Pour lashings of sauce from step 13 over the top.



烤牛肉

材料

牛肉塊(整塊)	500 克
A:	
生抽	300 毫升
蜂蜜	100 毫升
細砂糖	50 克
黑胡椒粉	1 克

馬鈴薯	220 克
西蘭花	140 克
燈籠椒	140 克
蘑菇	100 克
芥末(或山葵)	4 克
橄欖油	10 克

設定

	耐熱容器
	網架, 脆烤煎盤
	3-4 人份
	蒸氣 1

操作方法

1. 馬鈴薯去皮後切成 3 厘米的塊狀，並用清水浸泡備用。
2. 燈籠椒對切後去籽後也切成 3 厘米左右的塊狀備用。
3. 西蘭花切大塊。
4. 蘑菇去除莖部。
5. 將所有蔬菜擺好放在網架上並放入上層托盤架。
6. 將生抽，蜂蜜，細砂糖和黑胡椒粉在一個耐熱容器裡混合均勻。
7. 鍋中燒熱油，將牛肉煎至上色。
8. 將煎好的牛肉和步驟 6 的料混合，將耐熱容器放在脆烤煎盤上並放入下層托盤架。容器上反扣一個盤子當做蓋子使用。
9. 選擇蒸氣 1，設置 20 分鐘。
10. 盛出蔬菜。
11. 將容器裡的牛肉翻面後繼續烹調 10 分鐘。
12. 拿出牛肉，並讓其在醃料裡靜置 5 分鐘。
13. 準備醬汁：在一個攪拌機裡加入 1/3 的馬鈴薯，西蘭花，燈籠椒和蘑菇。再加入 75 克的醃料，4 克芥末（或山葵），以及 10 克橄欖油，打至細膩光滑。
14. 將牛肉切成您喜歡的厚度並裝盤，佐以剩餘的蔬菜，最後將醬汁淋於食物表面。

DAGING LEMBU PANGGANG

Bahan-bahan

daging punggung lembu (potong keseluruhan)	500 g
A:	
kicap cair	300ml
madu	100ml
gula	50 g
lada hitam	1 g

kentang	220 g
brokoli	140 g
cili kembang	140 g
cendawan	100 g
wasabi (atau lobak kuda)	4 g
minyak zaitun	10 g

Tetapan

	Bekas kalis haba
	Rak kawat, Dulang logam
	3-4 hidangan
	Stim 1

Cara Membuat

1. Kupas kentang, potongnya kepada bentuk kiub berukuran 3 cm dan rendam dalam air sehingga sedia untuk dikukus.
2. Potong separuh cili kembang dan buang empulur dan bijinya. Kemudian, potongnya kepada bentuk kiub berukuran 3 cm.
3. Potong brokoli kepada ketulan besar.
4. Buang batang daripada cendawan.
5. Letakkan sayuran di atas rak kawat di kedudukan rak atas.
6. Campurkan kicap cair, madu, gula dan lada hitam ke dalam bekas kalis haba.
7. Tuang sedikit minyak dan panaskan kualiti menggoreng sehingga sangat panas. Goreng daging di semua bahagian sehingga garing.
8. Masukkan daging ke dalam pemerap dari langkah 6, letakkan bekas di atas dulang logam di kedudukan rak bawah. Tutup dengan pinggan atau dulang.
9. Isikan tangki air, kemudian masak pada Stim 1 selama 20 minit.
10. Keluarkan sayuran.
11. Balikkan daging dan masak selama 10 minit lagi.
12. Keluarkan daging dari ketuhar dan tinggalkannya di dalam pemerap selama 5 minit.
13. Untuk membuat sos, masukkan 1/3 kentang, brokoli, cili kembang dan cendawan, 75g pemerap, 4g wasabi (atau lobak kuda) dan 10g minyak zaitun ke dalam mesin pengisar dan kisar sehingga rata.
14. Untuk menghidangkannya, hiris daging lembu kepada kepingan tebal pilihan anda dan tindangkannya di atas pinggan bersama sayuran yang dikukus. Tuangkan sos yang banyak dari langkah 13 di atasnya.



FRIED BEEF CURRY

Ingredients

beef (thinly sliced)	600 g
yoghurt	50 g
cardamon	2 pips
salt	2 g
sugar	5 g
A: (to be roasted and finely ground)	
chilli powder	10 g
coriander seed	10 g
cumin seed	5 g

black peppercon	5 g
fenugreek seed	3 g
B:	
sliced shallots	50 g
chopped ginger	15 g
cloves	1 g
cliced garlic	5 g
curry leaves	5 g
cooking oil	40 g

Settings

	24 cm diameter microwave safe casserole

	2-3 serves
	Microwave

Method

- Season beef slices with ingredients A for ½ hour.
- Combine ingredients B and fry in 24 cm microwave safe casserole on 1000 W for 2 minutes, uncovered.
- Add in yoghurt, cardamons and seasoned beef slices.
- Cover and cook on 1000 W for 4 minutes then on 600 W for 10 minutes.
- Add in sugar and salt.
- Standing time: 10 minutes.

咖喱牛肉

材料

牛肉 (切成薄片)	600 克
乳酪	50 克
小豆蔻	2 瓣
鹽	2 克
糖	5 克
A: (以下的用料烘炙後研幼)	
辣椒粉	10 克
芫荽米	10 克
粗穀	5 克

黑胡椒粒	5 克
葫蘆巴籽	3 克
B:	
蔥頭絲	50 克
薑茸	15 克
丁香	1 克
蒜絲	5 克
咖喱葉	5 克
食用油	40 克

設定

	24 厘米微波安全燉鍋

	2-3 人份
	微波

操作方法

- 牛肉片加 A 用料醃約半小時。
- 將 B 用料放進 24 厘米燉鍋裏混合，並以 1000 W 爆香約 2 分鐘（無需加蓋）。
- 加進乳酪，小豆蔻和醃好的牛肉片。
- 加蓋以 1000 W 烹煮 4 分鐘，接著用 600 W 再燜煮 10 分鐘。
- 加進糖和鹽。
- 擱置時間： 10 分鐘

KARI DAGING GORENG

Bahan-bahan

daging lembu (dihiris halus)	600 g
tairu	50 g
pelaga	2 buah
garam	2 g
gula	5 g
A: (untuk dipanggang dan ditumbuk lambat)	
serbuk cili	10 g
biji ketumbar	10 g
jintan putih	5 g

biji lada	5 g
halba	3 g
B:	
hirisan bawang merah	50 g
halia cincang	15 g
cengkih	1 g
hirisan bawang putih	5 g
daun kari	5 g
minyak masak	40 g

Tetapan

	Kaserol tahan gelombang mikro berdiameter 24 cm

	2-3 hidangan
	Gelombang mikro

Cara Membuat

- Perasakan daging lembu dengan bahan-bahan A selama ½ jam.
- Gabungkan bahan-bahan B dan goreng menggunakan kaserol tahan gelombang mikro 24 cm, pada 1000 W selama 2 minit, tanpa penutup.
- Masukkan tairu, buah pelaga dan daging lembu.
- Tutup dan masak pada 1000 W selama 4 minit seterusnya pada 600 W selama 10 minit.
- Masukkan gula dan garam.
- Tunggu 10 minit sebelum dihidangkan.

TANDOORI LAMB

Ingredients

mutton cubes		500 g
salt		5 g
A:		
ginger (shredded)		30 g
curry powder		30 g
ghee		8 g
shallot	finely blended	150 g
garlic	with 30 g oil	25 g

B:	
yogurt	10 g
tomato puree	15 g
honey	5 g
water	125 g
C:	
green peas	50 g
mint leaves	50 g
cashew nuts (roasted)	50 g

Settings

	Microwave safe casserole

	2-3 serves
	Microwave

Method

1. Fry combined ingredients A in a microwave safe casserole, stirring frequently, on 1000 W, uncovered for 4-5 minutes.
2. Stir in ingredients B and mutton cubes.
3. Cover and cook on 1000 W for 4-5 minutes.
4. Add salt and cook on 600 W, uncoverd for 10 minutes.
5. Stir in ingredients C and serve.

印度唐杜里羊肉

材料

羊肉方塊		500 克
鹽		5 克
A:		
生薑 (切絲)		30 克
咖喱粉		30 克
酥油		8 克
小蔥頭	加 30 克食油研幼	150 克
蒜頭		25 克

B:	
乳酪	10 克
蕃茄醬	15 克
蜜糖	5 克
清水	125 克
C:	
青豆	50 克
薄荷葉	50 克
腰果豆 (烘烤)	50 克

設定

	微波安全燉鍋

	2-3 人份
	微波

操作方法

1. 將 A 用料置入微波安全燉鍋裏，以 1000 W 爆香約 4-5 分鐘，並經常攪拌（無需加蓋）。
2. 拌入 B 用料及羊肉塊。
3. 加蓋，以 1000 W 烹煮 4-5 分鐘。
4. 去蓋，加鹽以 600 W 烹煮約 10 分鐘。
5. 拌入 C 用料之後上桌。



TANDOORI BIRI-BIRI

Bahan-bahan

daging kambing (dipotong dadu)		500 g
garam		5 g
A:		
halia (dimayang)		30 g
serbuk kari		30 g
minyak sapi		8 g
bawang merah	dikisar dengan	150 g
bawang putih	30 g minyak	25 g

B:	
tairu	10 g
puri tomato	15 g
madu	5 g
air	125 g
C:	
kacang hijau	50 g
daun pudina	50 g
buah gajus (dipanggang)	50 g

Tetapan

	Kaserol tahan gelombang mikro

	2-3 hidangan
	Gelombang mikro

Cara Membuat

1. Goreng kombinasi bahan-bahan A di dalam kaserol tahan gelombang mikro, kacau selalu, pada 1000 W, tanpa penutup untuk tempoh 4-5 minit.
2. Masukkan bahan-bahan B dan kiub daging.
3. Tutup dan masak pada 1000 W selama 4-5 minit.
4. Tambahkan garam dan masak pada 600 W, tanpa penutup selama 10 minit.
5. Masukkan bahan-bahan C dan hidangkan.

STEAMED BEEF WITH BLACK VINEGAR

Ingredients

short loin (chunk)	300 g
scallion stalk	30 g
small green pepper	60 g
vanilla (fresh coriander leaves)	Moderate

A:	
corn starch	8 g
salt, pepper	Moderate

B:	
fish sauce	5 g
black vinegar	10 g
light soy sauce	10 g
sesame oil	2 g
castor sugar	3 g
stock powder	2 g
garlic (chopped)	5 g
mustard powder (or Szechuan pepper)	Moderate

Settings

Grill tray
2-3 serves
Steam1, Combi 1

Method

1. Cut meat into 1 cm cubic strips. Sprinkle on A, then marinate with B. Cut scallion stalk into strips of 2 cm long. Slice green pepper.
2. Pour water into the tank before cooking. Place 1 in the center of the grill tray, and then place the grill tray in middle shelf position. Select Steam 1 for 8 minutes, and then select Combi 1 for 4 minutes.
3. Remove to plate after heating, relish with vanilla.



黑醋蒸烤牛肉

材料

腰脊肉 (塊)	300 克
蔥白	30 克
青椒	60 克
香草 (新鮮香菜)	適量

A:	
粟粉	8 克
鹽、胡椒	適量

B:	
魚露	5 克
黑醋	10 克
生抽	10 克
麻油	2 克
細砂糖	3 克
高湯粉	2 克
蒜頭 (切碎)	5 克
芥末粉 (或花椒粉)	適量

設定

燒烤盤
2-3 人份
蒸氣 1, 組合烹調 1

操作方法

1. 肉切成 1 厘米見方的條形。撒上 A，用 B 醃漬。蔥白切成 2 厘米長。青椒切細。
2. 水箱加滿水。將 1 放在燒烤盤中央，燒烤盤放入中層托盤架。選擇蒸氣 1，設置 8 分鐘。然後選擇組合烹調 1，設置 4 分鐘。
3. 加熱後裝盤，佐以香草。

DAGING KUKUS DAN CUKA HITAM

Bahan-bahan

daging short loin (ketulan)	300 g
daun bawang	30 g
lad benggala kecil	60 g
vanila (daun ketumbar segar)	Secukup rasa

A:	
tepung jagung	8 g
garam, lada putih	Secukup rasa

B:	
sos ikan	5 g
cuka hitam	10 g
kicap cair	10 g
minyak bijan	2 g
gula kastor	3 g
serbuk stok	2 g
bawang putih (cincang)	5 g
serbuk mustard (atau lada Szechuan)	Secukup rasa

Tetapan

Dulang gril
2-3 hidangan
Stim 1, Kombinasi 1

Cara Membuat

1. Potong daging kepada bentuk jalur berukuran 1 cm padu. Taburkan A, kemudian perapkan dengan B. Potong daun bawang kepada bentuk jalur sepanjang 2 cm. Hiris cili benggala hijau.
2. Tuang air ke dalam tangki sebelum memasak. Letakkan 1 di tengah dulang gril dan kemudian letakkan dulang gril di kedudukan rak tengah. Pilih Stim 1 untuk 8 minit dan kemudian pilih Kombinasi 1 untuk 4 minit.
3. Keluarkan pinggan selepas selesai, ceriakan dengan vanilla.

BLACK PEPPER BEEF BBQ

Ingredients

beef belly (for BBQ)	300 g	cooking oil	10 g
corn starch	15 g	A:	
garlic (sliced)	1 piece	light soy sauce	20 g
onion	90 g	oyster sauce	20 g
green pepper	60 g	castor sugar	5 g
salt	1 g	rough black pepper	2 g

Settings

Grill tray
2-3 serves
Combi 9

Method

- Put A into a larger bowl and stir. Sprinkle a thin layer of corn starch on the beef, and stir with A and garlic (leave it standing for 10 minutes for a stronger flavor).
- Cut the onion, green pepper into chunks of 3 cm each, flavor with salt and cooking oil.
- Lay out meat in the center of the grill tray, surrounded by 2. Put the grill tray in middle shelf position and select Combi 9, cook for 12-14 minutes.

黑胡椒烤牛肉

材料

牛五花肉 (烤肉用)	300 克	鹽	1 克
粟粉	15 克	食用油	10 克
蒜頭 (切成薄片)	1 瓣	A:	
洋蔥	90 克	生抽	20 克
青椒	60 克	蠔油	20 克
		細砂糖	5 克
		粗磨黑胡椒	2 克

設定

燒烤盤
2-3 人份
組合烹調 9

操作方法

- 將 A 放入較大的碗中拌勻。將肉薄薄鋪上一層粟粉放入 A 中，再加入蒜頭一起拌勻。（靜置 10 分鐘左右更入味）。
- 洋蔥、青椒各切成 3 厘米的滾刀塊，用鹽和食用油先調味。
- 將肉在燒烤盤中央鋪開，四周放上洋蔥和青椒，燒烤盤放入中層托盤架，選擇組合烹調 9，設置 12-14 分鐘。

DAGING LEMBU BBQ LADA HITAM

Bahan-bahan

perut lembu (untuk BBQ)	300 g	garam	1 g
tepung jagung	15 g	minyak masak	10 g
bawang putih (dihiris)	1 biji	A:	
bawang merah	90 g	kicap cair	20 g
cili benggala hijau	60 g	sos tiram	20 g
		gula kastor	5 g
		lada hitam kasar	2 g

Tetapan

Dulang gril
2-3 hidangan
Kombinasi 9

Cara Membuat

- Taburkan lapisan nipis tepung jagung ke atas daging, dan gaul dengan bawang putih (biarkan selama 10 minit untuk rasa yang lebih sedap).
- Potong bawang, cili benggala hijau kepada ketulan bersaiz 3 cm setipa satu, perasakan dengan garam dan minyak masak.
- Daging ke bahagian tengah dulang besi, dikelilingi oleh bahan 2. Letakkan dulang besi di bahagian tengah dulang kaca, masak pada Kombinasi 1 selama 12-14 minit.





KOREAN BEEF BBQ

Ingredients

sliced beef tenderloin	300 g
A:	
onion	65 g
carrot	15 g
honshimeji mushroom	40 g

B:	
apple juice	40 g
light soy sauce	15 g
crushed white sesame	12 g
onion (diced)	10 g
garlic (diced)	10 g
fish sauce	8 g
sesame oil	10 g
honey	10 g
pepper	Moderate

Settings

Grill tray
2-3 serves
Combi 9

Method

1. Cut the beef into the appropriate size. Cut onions into slices of 5 mm, carrots into slices of 2 cm. Strip off the mushroom for later use.
2. Put B inside a bowl and stir. After marinating with beef, add A and stir (leave it standing for 30 minutes for stronger flavor).
3. Coat the surface of the grill tray with a thin layer of sesame oil (unlisted). Lay out 2 on the tray and put it in upper shelf position, select Combi 9. Cook for approximately 13-16 minutes.

韓式烤牛肉

材料

牛里脊肉薄片	300 克
A:	
洋蔥	65 克
紅蘿蔔	15 克
鴻喜菇	40 克

B:	
蘋果汁	40 克
生抽	15 克
碎白芝麻	12 克
洋蔥 (切碎)	10 克
蒜頭 (切碎)	10 克
魚露	8 克
芝麻油	10 克
蜂蜜	10 克
胡椒	適量

設定

燒烤盤
2-3 人份
組合烹調 9

操作方法

1. 肉切成適當大小。洋蔥切成 5 毫米寬，紅蘿蔔切成 2 厘米寬的小條。鴻喜菇剝開備用。
2. 碗內放入 B 拌勻，加入肉醃漬後，再加入 A 拌勻（靜置 30 分鐘左右更入味）。
3. 燒烤盤上薄薄塗上一層麻油（未寫在材料中）。鋪上 2 後，燒烤盤放入上層托盤架，選擇組合烹調 9，加熱約 13-16 分鐘。

DAGING LEMBU BBQ ALA KOREA

Bahan-bahan

hirisan daging batang pinang	300 g
A:	
bawang	65 g
lobak merah	15 g
cendawan shimeji	40 g

B:	
jus epal	40 g
kicap cair	15 g
bijan putih (ditumbuk)	12 g
bawang (dipotong)	10 g
bawang putih (dipotong)	10 g
sos ikan	8 g
minyak	10 g
madu	10 g
lada putih	Secukupnya

Tetapan

Dulang gril
2-3 hidangan
Kombinasi 9

Cara Membuat

1. Potong daging lembu kepada saiz yang bersesuaian. Hiris bawang kepada kepingan 5 mm, lobak merah kepada hirisan 2 cm. Cincang cendawan untuk kegunaan seterusnya.
2. Masukkan B ke dalam mangkuk dan gaul. Selepas diperap dengan daging, tambahkan A dan kacau (biarkan selama 30 minit untuk rasa yang lebih sedap).
3. Sapukan permukaan dulang gril dengan lapisan nipis minyak bijan. (tidak tersenarai) Letakkan 2 di atas dulang dan masukkan di kedudukan rak atas, pilih Kombinasi 9. Masak selama kira-kira 13-16 minit.

MISO FRIED BEEF

Ingredients

beef tenderloin (for BBQ)	300 g
Seasoning:	
sweet bean sauce	50 g
fish sauce	10 g
light soy sauce	15 g
castor sugar	5 g
sesame oil	8 g

Settings

	Grill tray
	2-3 serves
	Combi 9

Method

- Put tenderloin into mixed seasoning and stir evenly (leave it standing for 10 minutes for stronger flavor).
- Put 1 in the center of the grill tray, put the tray in middle shelf position, select Combi 9, and cook for 13-15 minutes.

味噌炒牛肉

Material

牛里脊肉 (燒烤用肉)	300 克
調味料:	
甜麵醬	50 克
魚露	10 克
生抽	15 克
細砂糖	5 克
芝麻油	8 克

設定

	燒烤盤
	2-3 人份
	組合烹調 9

操作方法

- 將調味料和牛腰肉放入碗中，仔細拌勻（靜置 10 分鐘左右至入味）。
- 將牛腰肉放在燒烤盤中央，燒烤盤放入中層托盤架，選擇組合烹調 9，設置 13-15 分鐘。



Goreng Daging Lembu Miso

Bahan-bahan

daging batang pinang (untuk BBQ)	300 g
Perasa:	
kicap manis	50 g
sos ikan	10 g
kicap cair	15 g
gula kastor	5 g
minyak bijan	8 g

Tetapan

	Dulang gril
	2-3 hidangan
	Kombinasi 9

Cara Membuat

- Masukkan daging batang pinang ke dalam campuran perasa dan kacang dengan sekata (biarkan selama 10 minit untuk rasa yang lebih sedap).
- Letakkan 1 di tengah dulang gril, letakkan dulang tersebut di kedudukan rak tengah, pilih Kombinasi 9 dan masak selama 13-15 minit.

HANDMADE SAUSAGES

Ingredients

meat mince	200 g
A:	
onion (chopped)	20 g
ground garlic	3 g
milk	15 g
corn starch	10 g

salt	2 g
common sage	Moderate
coarsely ground pepper	Moderate
olive oil	3 g

Settings

Grill tray +4 baking sheets (30*10 cm)
2-3 serves
Steam 1, Combi 1

Method

- Place meat and A into the bowl, stir until it becomes sticky, and then divide into 4 equal parts.
- Grease hands with butter (not listed in the ingredients), place ingredient from 1 onto plastic wrap strip by strip, shape into strips of 20 cm thick. Remove the plastic wrap, wrap with baking paper, and then twist both ends tight.
- Pour water into the tank before cooking. Place 2 in the center of the grill tray, and then place the grill tray in upper shelf position. Select Steam 1 for 7-8 minutes, and then select Combi 1 for 6-8 minutes.
- Remove the baking paper after heating.



手工香腸

材料

絞肉	200 克
A:	
洋蔥 (切碎)	20 克
蒜泥	3 克
牛奶	15 克
粟粉	10 克

鹽	2 克
鼠尾草粉	適量
粗磨胡椒	適量
橄欖油	3 克

設定

燒烤盤 +4 張烘焙紙 (30 x 10 厘米)
2-3 人份
蒸氣 1、組合烹調 1

操作方法

- 碗內放入肉、A，攪拌到出現黏性，分成 4 等份。
- 手塗上油（未寫在材料中），將 1 的材料一條一條放在保鮮紙上，整形成 20 厘米的條形。取下保鮮紙，包上烘焙紙，兩端扭緊。
- 水箱加滿水。將 2 放在燒烤盤中央，燒烤盤放入上層托盤架。選擇蒸氣 1，設置 7-8 分鐘。接著選擇組合烹調 1，設置 6-8 分鐘。
- 加熱後取下烘焙紙。

SOSEJ BUATAN TANGAN

Bahan-bahan

daging kisar	200 g
A:	
bawang (cincang)	20 g
bawang putih	3 g
susu	15 g
tepung jagung	10 g

garam	2 g
common sage	Secukup rasa
lada putih (dikisar kasar)	Secukup rasa
minyak zaitun	3 g

Tetapan

Dulang gril +4 kertas pembakar (30*10 cm)
2-3 hidangan
Stim 1, Kombinasi 1

Cara Membuat

- Masukkan daging dan A ke dalam mangkuk, gaul sehingga ia melekit, dan kemudian bahagikan kepada 4 bahagian yang sama besar.
- Sapukan tangan dengan mentega (tiada di dalam senarai di atas), masukkan campuran bahan di 1 ke dalam plastik pembalut satu persatu sehingga menjadi jalur yang berketebalan 20 cm. Buka pembalut plastic, balutkan dengan kertas pembakar, dan pental kedua-dua hujung supaya menjadi ketat.
- Tuang air ke dalam tangki sebelum memasak. Letakkan 2 di tengah dulang gril dan kemudian letakkan dulang gril di rak atas. Pilih Stim 1 untuk 7- 8 minit dan kemudian pilih Kombinasi 1 untuk 6-8 minit.
- Buka kertas pembakar setelah selesai memasak.

SEAFOOD PORRIDGE

Ingredients

rice (seasoned with 1 g salt, 3 g sesame oil, for 1 hour)	100 g	ginger	3 slices
fish fillets (seasoned with moderate salt, sugar, pepper, sesame oil)	150 g	shallot (sliced, cooked on 1000 W with 15 g oil, till brown)	3
prawns (seasoned with moderate salt, sugar, pepper, sesame oil)	150 g	chicken broth a little salt	750 ml
		salt	Moderate
		chinese parsley (for garnishing)	1 stalk

Settings

	Microwave safe container

	3-4 serves
	Microwave

- ### Method
- Place rice, ginger and chicken broth in a deep microwave safe container, covered partially.
 - Cook on 1000 W for 7-8 minutes, stirring halfway. Cook on 100 W for 23-25 minutes, partially covered with lid.
 - Add prawns and fish, cook on 1000 W for 4 minutes, covered with lid.
 - Add salt to taste, garnish with chinese parsley and golden brown shallot.

海鮮粥

材料

米 (洗淨後用 1 克和 3 克芝麻油 醃 1 小時)	100 克	生薑	3 片
魚肉片 (適量的 鹽、糖、胡椒、 芝麻油醃)	150 克	小蔥頭 (切片, 加 15 克油, 1000 W 爆香, 直到顏色金黃)	3 個
蝦 (適量的鹽、 糖、胡椒、芝麻 油醃)	150 克	雞湯	750 毫升
		鹽	適量
		香菜 (裝飾用)	1 棵

設定

	微波安全容器

	3-4 人份
	微波

- ### 操作方法
- 把米、生薑和雞湯放進微波安全容器中，略加蓋。
 - 選擇 1000 W，設置 7-8 分鐘。中途攪拌。選擇 100 W，設置 23-25 分鐘，略開蓋。
 - 加入蝦和魚，選擇 1000 W，設置 4 分鐘，加蓋。
 - 按口味加鹽，用香菜、爆香過的小蔥頭做裝飾。

BUBUR MAKANAN LAUT

Bahan-bahan

beras (diperap dengan 1 g, 3 g bijan, selama 1 jam)	100 g
kepingan ikan (diperap dengan secukup rasa garam, gula, lada sulah, minyak bijan)	150 g
udang (diperap dengan secukup rasa garam, gula, lada sulah, minyak bijan)	150 g

halia	3 kepingan
bawang merah (hiris, masak pada 1000 W berserta 15 g the minyak, sehingga keperangan)	3
air rebusan ayam sedikit garam	750 ml
garam	Secukup rasa
parsli cina (untuk hidangan)	1 batang

Tetapan

	Bekas tahan gelombang mikro

	3-4 hidangan
	Gelombang mikro

- ### Cara Membuat
- Masukkan beras, halia dan air rebusan ayam bekas tahan gelombang mikro, tudung sebahagiannya.
 - Masak pada 1000 W selama 7-8 minit, kacau separuh jalan. Masak pada 100 W selama 23-25 minit, sebahagiannya ditutup dengan tudung.
 - Tambahkan udang dan ikan, masak pada 1000 W selam 4 minit, tutup dengan penutup.
 - Tambahkan garam mengikut rasa, hiding bersama parsli cina, dengan bawang goreng.





EXOTIC PRAWN

Ingredients

prawns (cut slit on top)	250 g	curry powder	20 g
shallot (sliced)	40 g	chilli powder	4 g
garlic (chopped)	2 pieces	sugar	1 g
chilli padi (bashed)	3	salt	1 g
coriander root (bashed)	3	fish sauce	5 g
lemon grass (bashed)	1	coconut milk	20 g
lemon leaf (tear)	2	lemon juice	30 g
		water	100 g
		cooking oil	25 g

Settings

	Microwave safe container

	2-3 serves
	Microwave

Method

1. Cook shallot, garlic, chilli padi, lemon grass, coriander root, lemon leaf with oil on 1000 W for 5 minutes in a microwave safe container, do not cover with lid.
2. Add coconut milk, curry powder mixture cook on 1000 W for 3 minutes, uncovered.
3. Add lemon juice, prawns, water, cook on 600 W for 5-6 minutes, uncovered. (Stir halfway)

怪味蝦

材料

蝦 (開背)	250 克
小蔥頭 (切片)	40 克
大蒜 (剁幼)	2 瓣
辣椒 (拍碎)	3 個
香菜根 (拍碎)	3 個
香茅 (拍碎)	1 棵
檸檬葉 (撕開)	2 片

咖喱粉	20 克
辣椒粉	4 克
糖	1 克
鹽	1 克
魚露	5 克
椰漿	20 克
檸檬汁	30 克
水	100 克
食用油	25 克

設定

	微波安全容器

	2-3 人份
	微波

操作方法

1. 把小蔥頭、大蒜、辣椒、香茅、香菜根、檸檬葉和食用油放進微波安全容器爆香，選擇 1000 W，設置 5 分鐘，不要加蓋。
2. 加入椰漿，咖喱粉混合汁，選擇 1000 W，設置 3 分鐘，不要加蓋。
3. 加入檸檬汁、蝦、水攪拌均勻，選擇 600 W，設置 5-6 分鐘，不要加蓋。(中途攪拌)

UDANG EKSOTIK

Bahan-bahan

udang (belah dari atas)	250 g
bawang merah (dihiris)	40 g
bawang putih (cincang)	2 biji
cili padi (ditumbuk)	3
ketumbar (ditumbuk)	3
serai (ditumbuk)	1
daun limau (koyakkan)	2

rempah kari	20 g
serbuk cili	4 g
gula	1 g
garam	1 g
sos ikan	5 g
santan	20 g
lemon hijau	30 g
air	100 g
minyak masak	25 g

Tetapan

	Bekas tahan gelombang mikro

	2-3 hidangan
	Gelombang mikro

Cara Membuat

1. Masak shallot, bawang putih, cili padi, serai, serbuk ketumbar, daun limau bersma minyak pada 1000 W selama 5 minit di dalam bekas tahan gelombang mikro, tanpa menutupnya.
2. Tambahkan santan kelapa, campuran serbuk kari dan masak pada 1000 W selama 3 minit, tanpa menutupnya.
3. Tambahkan jus lemon, udang, air, masak pada 600 W selama 5-6 minit, tanpa menutupnya. (Kacau dipertengahan)

SALMON IN TERIYAKI

Ingredients

salmon fillets (cut slit or pierce fillets with fork)	300 g	garlic (minced)	40 g
fresh mushroom (sliced)	80 g	ginger (shredded)	10 g
teriyaki sauce	25 g	black pepper	1 g
oyster sauce	7 g	cooking oil	30 g
		chinese parsley (for garnishing)	1 stalk

Settings

	Microwave safe container

	2-3 serves
	Microwave

Method

1. Cook garlic with cooking oil in a bowl, on 1000 W for about 2 - 2½ minutes in a microwave safe container, do not cover with lid. Stir halfway.
2. Mix half garlic oil, teriyaki sauce, oyster sauce and black pepper together.
3. Put salmon into the microwave safe container, covered with sliced mushroom and shredded ginger. Pour teriyaki puree over salmon. Cook on 600 W for 6 minutes.
4. When ready serve with remaining garlic and chinese parsley.



照燒三文魚

材料

三文魚片 (用刀劃開或 者用叉子刺孔)	300 克	大蒜 (切碎)	40 克
新鮮香菇 (切片)	80 克	生薑 (切絲)	10 克
照燒醬	25 克	黑胡椒	1 克
蠔油	7 克	食用油	30 克
		香菜 (裝飾用)	1 把

設定

	微波安全容器

	2-3 人份
	微波

操作方法

1. 把大蒜和食用油放進微波安全容器，選擇 1000 W，設置 2 分鐘至 2 分 30 秒，不要加蓋。中途攪拌。
2. 混合 ½ 的大蒜油，照燒醬，蠔油和黑胡椒，攪拌均勻。
3. 把三文魚放在微波安全容器中，撒上香菇和生薑絲。澆上照燒醬混合物，加蓋，選擇 600 W，設置 6 分鐘。
4. 完成後，加入剩下的大蒜油，用香菜裝飾。

TERIYAKI SALMON

Bahan-bahan

filet salmon (potong celahnya dan tusuk dengan garfu)	300 g
cendawan segar (hiris)	80 g
sos teriyaki	25 g
sos tiram	7 g

bawang putih (cincang)	40 g
halia (carikkan)	10 g
lada hitam	1 g
minyak masak	30 g
parsli cina (untuk hiasan)	1 batang

Tetapan

	Bekas tahan gelombang mikro

	2-3 hidangan
	Gelombang mikro

Cara Membuat

1. Masak bawang putih bersama minyak masak di dalam mangkuk, pada kuasa Tinggi selama 2-2 ½ minit di dalam bekas tahan gelombang mikro, tidak ditutup. Kacau sekaligus.
2. Campur separuh minyak bawang putih, sos teriyaki dan lada hitam bersama.
3. Masukkan salmon ke dalam bekas tahan gelombang mikro, tutupi dengan hirisan cendawan dan halia cincang. Tuang puri teriyaki ke atas salmon. Masak pada 600 W selama 6 minit.
4. Bila sedia, hidangkan bersama bawang putih dan parsli cina.

PRAWN MASALA

Ingredients

big prawns (with shell)	500 g	garlic	20 g
yoghurt	50 g	dried chilli (soaked)	8 g
salt	2 g	cinnamon stick	1 g
curry leaves	2 sprigs	cloves	2 pcs
A: (to be blended with 30 g cooking oil)		cummin seed	4 g
shallots	50 g	peppercorns	2 g

Settings

	Microwave safe container

	3-4 serves
	Microwave

Method

1. Fry curry leaves with blended ingredients A in a microwave safe container on 1000 W, without cover for 5 minutes. Stir halfway.
2. Mix in prawns, yoghurt and salt.
3. Cover and cook on 1000 W for 6 minutes.



香辣焗蝦

材料

大蝦 (連殼)	500 克	辣椒乾 (浸軟)	8 克
乳酪	50 克	肉桂皮	1 克
鹽	2 克	丁香	2 粒
咖喱葉	2 小枝	粗穀	4 克
A: (以下用料加 30 克食用油研幼)		胡椒粒	2 克
小蔥頭	50 克		
蒜頭	20 克		

設定

	微波安全容器

	3-4 人份
	微波

操作方法

1. 將咖喱葉和 A 用料置入微波安全容器裡，以 1000 W 爆香約 5 分鐘（無需加蓋）。中途攪拌。
2. 拌入蝦，乳酪和鹽。
3. 加蓋以 1000 W 烹煮約 6 分鐘。

MASALA UDANG

Bahan-bahan

udang besar berkulit	500 g	bawang merah	50 g
yogurt	50 g	bawang putih	20 g
garam	2 g	cili kering (direndam)	8 g
daun kari	2 tangkai	kayu manis	1 g
A: (perlu dikisar bersama minyak masak sebanyak 30 g)		bunga cengkih	2 kuntum
		kecil jintan putih	4 g
		kecil biji lada	2 g

Tetapan

	Bekas tahan gelombang mikro

	3-4 hidangan
	Gelombang mikro

Cara Membuat

1. Tumiskan daun kari bersama bahan A yang telah dikisar di dalam bekas tahan gelombang mikro pada 1000 W, tanpa menutupinya selama 5 minit. Kacau di pertengahan.
2. Masukkan udang, yogurt dan garam.
3. Tutup dan masak pada 1000 W selama 6 minit.

VANILLA SHRIMP GRILL

Ingredients

shrimp	320 g (15 pieces)
garlic	2 pieces
Seasoning:	
assorted vanilla	Moderate

rosemary	1 piece
olive oil	15 g
salt	2 g
pepper	Moderate

Settings

Grill tray
2-3 serves
Combi 10

Method

1. Remove the heads from the shrimps. Cut open the shrimp with the shells and remove the intestines. Wash thoroughly and wipe dry the water. Place seasoning into a bowl and stir evenly. Add in the shrimps, sliced garlic, and stir evenly (leave it standing for 15 minutes for a stronger flavor).
2. Place the shrimps in the center of the grill tray, and put the tray in middle shelf position, Select Combi 10 and cook for 9-11 minutes.

香草烤蝦

材料

蝦	320 克 (15 只)
蒜頭	2 瓣
調味料:	
綜合香草	適量
迷迭香	1 枝

橄欖油	15 克
鹽	2 克
胡椒	適量

設定

燒烤盤
2-3 人份
組合烹調 10

操作方法

1. 蝦去頭。連殼切開蝦背去腸泥，水洗後拭乾水分。碗內放入調味料，仔細拌勻。加入蝦和切成薄片的蒜頭拌勻。（靜置 15 分鐘左右更入味）
2. 將蝦放在燒烤盤中央，燒烤盤放入中層托盤架，選擇組合烹調 10，設置 9-11 分鐘。

PANGGANG UNDANG VANILLA

Bahan-bahan

udang	320 g (15 ekor)
bawang putih	2 biji
Perasa:	
pelbagai vanilla	Secukupnya

rosemary	1 tangkai
minyak zaitun	15 g
garam	2 g
lada putih	Secukupnya

Tetapan

Dulang gril
2-3 hidangan
Kombinasi 10

Cara Membuat

1. Buangkan kepala udang. Belah kulit udang dan buangkan urat. Bersihkan, lap dan keringkan. Masukkan perasa ke dalam mangkuk dan gaul sekata. Tambahkan udang, hirisan bawang putih, dan gaul sekata (biarkan selama 15 minit untuk rasa yang lebih sedap).
2. Udang di bahagian tengah dulang Kombinasi 10 -6 masukkan dulang ke rak atas, pilih grill rangup, dan masak selama 9-11 minit.





MAYONNAISE SHRIMP BALLS

Ingredients

shrimp	300 g (24 pieces)
lemon juice	5 g
salt	3 g
pepper	Moderate
corn starch	15 g
cooking oil	40 g
mayonnaise	60 g

ketchup	10 g
castor sugar	2 g
cashew	Moderate

Settings

---	---
Grill tray	---
2-3 serves	---
Combi 10	---

Method

1. Cut open the shrimps with shells and remove the intestines. Wash thoroughly and wipe dry the water. Add lemon juice, salt, pepper, corn starch, and cooking oil for flavor in order.
2. Lay out 1 in the center of the grill tray, and put the tray in upper shelf position. Select Combi 10, and cook for 10-12 minutes.
3. Mix mayonnaise, ketchup and castor sugar in another bowl, add 2 and stir evenly. Before serving, sprinkle with roughly-grinded cashews.

蛋黃醬蝦球

材料

蝦仁	300 克 (24 隻)
檸檬汁	5 克
鹽	3 克
胡椒	適量
粟粉	15 克
食用油	40 克
蛋黃醬	60 克

蕃茄醬	10 克
細砂糖	2 克
腰果	適量

設定

---	---
燒烤盤	---
2-3 人份	---
組合烹調 10	---

操作方法

1. 將蝦仁切開蝦背去腸泥，水洗後拭乾水分。依序加入檸檬汁、鹽、胡椒、粟粉、食用油調味。
2. 將醃制好的蝦仁排在燒烤盤中央，燒烤盤放入上層托盤架，選擇組合烹調 10，設置 10-12 分鐘。
3. 碗內放入蛋黃醬、蕃茄醬、細砂糖混合，再加入烹調完的蝦仁拌勻。上桌前撒上切粗末的腰果。

BEBOLA UDANG MAYONIS

Bahan-bahan

udang	300 g (24 ekor)
Jus lemon	5 g
garam	3 g
lada putih	Secukupnya
tepung jagung	15 g
minyak masak	40 g

mayonis	60 g
sos tomato	10 g
gula kastor	2 g
kacang gajus	Secukupnya

Tetapan

---	---
Dulang gril	---
2-3 hidangan	---
Kombinasi 10	---

Cara Membuat

1. Belah udang dengan kulitnya dan buang bagian dalamnya. Basuh dengan bersih dan lap kering airnya. Tambahkan jus lemon, garam, lada hitam, tepung jagung dan minyak masak untuk rasa mengikut urutan.
2. Letakkan 1 di tengah dulang gril dan letakkan dulang tersebut di kedudukan rak atas. Pilih Kombinasi 10 dan masak selama 10-12 minit.
3. Campurkan mayonis, sos tomato dan gula kastor di dalam mangkuk lain, tambahkan 2 dan kacau dengan sekata. Sebelum menghidangkannya, taburkan kacang gajus dikisar kasar.

PORTUGUESE BAKED CURRY

Ingredients

chicken leg	60 g	pepper	Moderate
shrimp	60 g	B:	
scallop	160 g (4 pieces)	butter	60 g
onion	20 g	curry powder	4 g
mushroom	20 g	C:	
green beans	30 g	white sauce (can)	120 g
A:		coconut milk (or milk)	40 g
fish sauce	4 g	salt	1 g
salt	2 g		

Settings

	Microwave safe casserole, 10 cm diameter heatproof container*4
	Grill tray
	4 serves
	Combi 10

Method

1. Cut chicken, shrimp into 5 mm cubes, and flavor with scallop and A. Cut onions, mushroom in 8 mm cubes.
2. Other than scallops, put all other ingredients into the microwave safe casserole. Mix in with B, and then put into the center of the oven with lid. Cook on 600 W for 3 minutes. Take it out after heated, and then stir evenly with C.
3. In the 10 cm diameter of four microwave safe container, place in each 1 scallop, and pour in 2. Place them in the center of the grill tray, and put the tray in middle shelf position. Select Combi 10 and cook for 15-18 minutes.



葡國焗咖喱

材料

雞腿肉	60 克	胡椒	適量
蝦仁	60 克	B:	
帶子	160 克(4 個)	牛油	60 克
洋蔥	20 克	咖喱粉	4 克
蘑菇	20 克	C:	
青豆	30 克	白醬 (罐頭)	120 克
A:		椰奶 (或用牛奶)	40 克
魚露	4 克	鹽	1 克
鹽	2 克		

設定

	微波安全容器、4 個直徑 10 厘米耐熱容器
	燒烤盤
	4 人份
	組合烹調 10

操作方法

1. 雞腿肉、蝦仁切成 5 毫米見方，和帶子一起用 A 調味。洋蔥、蘑菇各切成 8 毫米小丁。
2. 除帶子外，其他食材放入微波安全容器內。加入 B 混合後，加蓋放在爐內中央位置。選擇 600 W 加熱 3 分鐘。加熱後取出，加入 C 拌勻。
3. 在直徑約 10 厘米的 4 個耐熱容器中，各放入 1 個帶子，再倒入 2。排在燒烤盤中央，燒烤盤放入中層托盤架，選擇組合烹調 10，設置 15-18 分鐘。

KARI BAKAR PORTUGIS

Bahan-bahan

peha ayam	60 g
udang	60 g
kekapis	160 g (4 ketul)
bawang merah	20 g
cendawan	20 g
kacang hijau	30 g
A:	
sos ikan	4 g
garam	2 g

lada putih	Secukup rasa
B:	
mentega	60 g
serbuk kari	4 g
C:	
sos putih (tin)	120 g
santan kelapa (atau susu)	40 g
garam	1 g

Tetapan

	Kaserol tahan gelombang mikro, Bekas kalis haba berdiameter 10 cm*4
	Dulang logam
	4 hidangan
	Kombinasi 10

Cara Membuat

1. Potong ayam, udang kepada kiub 5 mm, dan perasakan dengan kekapis dan bahan A. Potong bawang, cendawan kepada kiub 8 mm.
2. Masukkan semua bahan lain, kecuali kekapis ke dalam kaserol tahan gelombang mikro. Campurkan dengan bahan B, dan kemudian letakkan ke bahagian tengah ketuhar dengan bertutup. Masak pada 600 W selama 3 minit. Setelah masak, keluarkan dan gaul sekata dengan bahan C.
3. Letakkan satu kekapis ke dalam setiap 4 bekas tahan gelombang mikro berukuran 10 cm, dan tuangkan bahan 2. Letakkannya di tengah dulang gril dan kemudian letakkan dulang di kedudukan rak tengah. Pilih Kombinasi 10 dan masak selama 15-18 minit.

STEAMED SALMON WITH THYME

Ingredients

fresh salmon	200 g (2 pieces)
red sweet pepper	20 g
yellow sweet pepper	20 g
baby corn	15 g (3 pieces)
salt	to taste

Seasoning:	
lemon juice	10 g
olive oil	4 g
salt	1 g
black pepper	taste
thyme	2 g

Settings

	Heat-proof dish
	Grill tray
	2-3 serves
	Steam 1, Combi 1

Method

1. Spread the salmon with the seasoning and marinate for 15 minutes.
2. Cut sweet pepper into thin slices and cut the baby corn in halves then sprinkle with salt.
3. The salmon is placed on the heat-proof shallow dish, sprinkled with sweet pepper slices and baby corns, be careful not to overlap with the salmon.
4. Put the dish on grill tray in upper shelf position.
5. Fill water tank, select Steam 1, cook for 8-9 minutes, then select Combi1, cook for another 3-4 minutes.



百里香蒸三文魚

材料

新鮮三文魚	200 克(2 塊)
紅甜椒	20 克
黃甜椒	20 克
粟米仔	15 克(3 根)
鹽	適量

調味料:	
檸檬汁	10 克
橄欖油	4 克
鹽	1 克
黑胡椒	適量
百里香	2 克

設定

	耐熱淺碟
	燒烤盤
	2-3 人份
	蒸氣 1、組合烹調 1

操作方法

1. 三文魚均勻撒上調味料，醃制 15 分鐘。
2. 甜椒切薄片、粟米仔直切成兩半，撒上鹽。
3. 三文魚放在耐熱淺碟上，周圍撒上甜椒片和粟米仔，小心不要和三文魚重疊。
4. 將耐熱淺碟放在燒烤盤中央，燒烤盤放入上層托盤架。
5. 水箱加滿水，選擇蒸氣 1，設置 8-9 分鐘，開始烹調。接著選擇組合烹調 1，設置 3-4 分鐘。

SALMON KUKUS DENGAN TAIM

Bahan-bahan

ikan salmon segar	200 g (2 keping)
lada benggala merah	20 g
lada benggala kuning	20 g
jagung muda	15 g (3 keping)
garam	Secukup rasa

Perasa:	
jus lemon	10 g
minyak zaitun	4 g
garam	1 g
lada hitam	secukup rasa
taim	2 g

Tetapan

	Piring kalis haba
	Dulang gril
	2-3 hidangan
	Stim 1, Kombinasi 1

Cara Membuat

1. Sapukan perasa pada salmon dan perap selama 15 minit.
2. Potong lada benggala kepada hirisan nipis, manakala potong jagung muda kepada dua bahagian kemudian taburkan garam.
3. Letakkan salmon ke dalam bekas kalis haba yang tidak begitu dalam, taburkan hirisan lada benggala dan jagung muda, berhati-hati supaya tidak menutupi ikan.
4. Letakkan piring di atas dulang gril di kedudukan rak atas.
5. Isikan tangki air, pilih Stim 1, masak selama 8-9 minit, kemudian pilih Kombinasi 1, masak selama 3-4 minit lagi.

STEAMED SNAPPERS WITH KOMATSUNA

Ingredients

snapper fillet (80 g each piece)	2 pieces
komatsuna	60 g
A:	
fish sauce	5 g
salt	1 g
B:	
Japanese style dried plums* (seeds removed and flattened)	5 g

white part of a green onion (chopped)	20 g
sesame oil	6 g
white sesame	1 g

Settings

	Heat-proof shallow dish
	Grill tray
	2 serves
	Steam 1, Combi 1

Method

1. Cut the snapper into bit-sized pieces and drizzle on prepared A. Cut the komatsuna into 5 cm long pieces.
2. Place fish fillet on the heat-resistant plate skin side up and place the komatsuna around the fish.
3. Pour water into the tank before cooking. Place 2 in the center of the grill tray, then put the grill tray in upper shelf position. Select steam 1 for 6-7 minutes, then select Combi 1 for 3-4 minutes.
4. After heated, drizzed with B.

※ Or substitute with 5 g of plum sauce.

蒸鯛魚和小松菜

材料

鯛魚片 (每塊 80 克)	2 塊
小松菜	60 克
A:	
魚露	5 克
鹽	1 克

B:	
日式梅乾* (去籽拍扁)	5 克
蔥白 (切碎)	20 克
芝麻油	6 克
白芝麻	1 克

設定

	耐熱淺盤
	燒烤盤
	2 人份
	蒸氣 1、組合烹調 1

操作方法

1. 鯛魚切成一口大小，淋上調好的 A。小松菜切成 5 厘米長。
2. 魚肉排放在耐熱淺盤上，魚皮朝上，四周放上小松菜。
3. 水箱加滿水。將 2 放在燒烤盤中央，燒烤盤放入上層托盤架。選擇蒸氣 1，設置 6-7 分鐘。接著選擇組合烹調 1，烹煮 3-4 分鐘。
4. 加熱後淋上調好的 B。

※ 或用 5 克的梅子醬代替。

IKAN MERAH KUKUS BERSA-MAKOMATSUNA

Bahan-bahan

filet ikan merah (80 g setiap satu)	2 keping
komatsuna	60 g
A:	
sos ikan	5 g
garam	1 g

B:	
Plum kering Jepun* (tiada biji dan ditekan nipis)	5 g
bahagian putih bawang hijau (cincang)	20 g
minyak bijan	6 g
bijan putih	1 g

Tetapan

	Piring cetek kalis haba
	Dulang gril
	2 hidangan
	Stim 1, Kombinasi 1

Cara Membuat

1. Potong ikan merah kepada saiz satu suapan dan gaulkan bersama bahan A. Potong komatsuna kepada keratan 5 cm panjang.
2. Letakkan filet ikan ke dalam pinggan tahan panas dengan kulitnya menghala ke atas dan susun komatsuna di sekeliling ikan.
3. Tuang air ke dalam tangki sebelum memasak. Letakkan 2 di tengah dulang gril, kemudian letakkan dulang gril di kedudukan rak atas. Pilih Stim 1 untuk 6-7 minit, kemudian pilih Kombinasi 1 untuk 3-4 minit.
4. Selepas masak, taburkan dengan B.

※ Atau digantikan dengan 5 g sos plum.





OYSTER SAUCE GREEN VEGETABLE

Ingredients

cabbage mustard (remove older leaves, leave 12-15 cm length)	250 g
A:	
oyster sauce	30 g
light soy sauce	5 g

sugar	2 g
sesame oil	5 g
hot water	60 g
corn starch	1 g

Settings

	Microwave safe container

	2-3 serves
	Microwave

Method

1. Wash cabbage mustard, cross leaves with stem, wrap securely with plastic wrap.
2. Put the wrapped food into a microwave safe container, cook for 2½ minutes at 1000 W with lid, take it out and rinse with cold water quickly, after drain up, cut as 6-7 cm string, place it in a dish.
3. Use another microwave safe container, put A into it, stir uniformly and fry for 1 minute at 1000 W without lid. Take it out and pour over the cabbage mustard and serve.

蠔油蔬菜

材料

芥蘭菜 (去老葉, 長度在 12-15 厘米)	250 克
A:	
蠔油	30 克
生抽	5 克

糖	2 克
麻油	5 克
熱水	60 克
粟粉	1 克

設定

	微波安全容器

	2-3 人份
	微波

操作方法

1. 芥蘭菜洗淨，將葉，莖交叉疊放，以保鮮紙包緊。
2. 把包好的芥蘭菜放入合適的微波安全容器中，加蓋 1000 W 烹煮 2 分 30 秒，取出，迅速用冷水沖洗一下，瀝乾，切成 6-7 厘米長的條狀，置盤。
3. 另取一個微波安全容器，把 A 用料放入拌勻，1000 W 爆香 1 分鐘，無需加蓋。取出，淋於菜上，即成。

SAYURAN HIJAU SOS TIRAM

Bahan-bahan

sawi (buang daun tua, tinggalkan dengan panjang 12-15 cm)	250 g
A:	
sos tiram	30 g

kicap cair	5 g
gula	2 g
minyak bijan	5 g
air panas	60 g
tepung jagung	1 g

Tetapan

	Bekas tahan gelombang mikro

	2-3 hidangan
	Gelombang mikro

Cara Membuat

1. Cuci sawi, ambil daun dengan batangnya, bungkus di dalam plastic pembungkus.
2. Letakkan makan yang telah dibalut ke dalam bekas untuk ketuhar gelombang mikro, masak selama 2½ minit pada 1000 W dengan penutup, keluarkan dan alirkan dengan air sejuk dengan pantas, setelah dikeringkan, potong sepanjang 6-7 cm, letakkan di dalam pinggan.
3. Gunakan bekas ketuhar gelombang mikro yang lain, masukkan A ke dalamnya, kacau serata dan goreng selama 1 minit pada 1000 W tanpa penutup. Keluarkan dan tuangkan mustard kobis dan hidangkan.

MA POR TUFU

Ingredients

tofu	350 g
meat (minced)	150 g
cooking oil	10 g
A:	
sweet bean sauce, hot bean sauce	15 g each
light soy sauce	20 g
fish sauce	5 g
corn starch	6 g

black pepper, aginomoto	certain amount
B:	
garlic grits	10 g
green onion (diced)	10 g
ginger (diced)	3 g

Settings

	Microwave safe container

	3-4 serves
	Microwave

Method

1. Dice the tofu.
2. Put B and adequate oil into a microwave safe container and select 1000 W to fry for 1 minute without lid.
3. Add the minced meat and stir evenly, add diced tofu and A to cook for 6-7 minutes at 1000 W with lid, stir 1-2 times at the middle time of cooking.

麻婆豆腐

材料

豆腐	350 克
絞肉	150 克
食用油	10 克
A:	
甜麵醬、辣豆瓣醬	各 15 克
生抽	20 克
魚露	5 克

粟粉	6 克
胡椒、味精	適量
B:	
大蒜末	10 克
蔥末	10 克
薑末	3 克

設定

	微波安全容器

	3-4 人份
	微波

操作方法

1. 豆腐切小丁。
2. 在合適的微波安全容器內加入食用油及 B 用料，1000 W 爆香 1 分鐘，無需加蓋。
3. 放入絞肉拌勻後，放入豆腐及 A 用料，加蓋 1000 W 烹煮 6-7 分鐘，中途攪拌 1-2 次。



MA POR TAUHU

Bahan-bahan

tofu	350 g
daging (kisar)	150 g
minyak masak	10 g
A:	
sos kacang manis, sos kacang pedas	15 g setiap satu
kicap cair	20 g
sos ikan	5 g

tepung jagung	6 g
lada hitam, aji no moto bahagian	sesuatu
B:	
bawang putih kasar	10 g
bawang hijau (dadu)	10 g
halia (dadu)	3 g

Tetapan

	Bekas tahan gelombang mikro

	3-4 hidangan
	Gelombang mikro

Cara Membuat

1. Potong tofu ke bentuk dadu.
2. Letakkan B dan minyak yang secukupnya ke dalam bekas tahan gelombang mikro dan pilih 1000 W selama 1 minit tanpa tutup.
3. Tambahkan daging kisar dan kacau rata, tambahkan potongan tauhu dan A kemudian masak selama 6-7 minit pada 1000 W dengan penutup, kacau 1-2 kali di sepanjang masa memasak.

FRENCH SEASONABLE VEGETABLES

Ingredients

eggplant	1 medium size
sweet pepper	½ piece
zucchini	½ piece
garlic	½ piece
tomato	50 g
olive oil	12 g
salt	2 g
pepper	Moderate

Settings

	Microwave safe container

	2-3 serves
	Microwave

Method

1. Cut the eggplant, sweet pepper, and zucchini into 2 cm cubes. Chop the tomato. Slice the garlic.
2. Put prepared vegetables and olive oil in a microwave safe container. Put the container at the center of the oven with the lid, select 600 W and cook for 7-8 minutes.
3. After heated, flavor with salt and pepper.



法式時蔬

材料

茄子	中等 1 個
甜椒	½ 個
櫛瓜	½ 條
蒜頭	½ 瓣
蕃茄	50 克
橄欖油	12 克
鹽	2 克
胡椒	適量

設定

	微波安全容器

	2-3 人份
	微波

操作方法

1. 茄子、甜椒、櫛瓜切成 2 厘米小丁。蕃茄切滾刀塊。蒜頭切薄片。
2. 將切好的蔬菜及橄欖油放入微波安全容器後，仔細攪拌。加蓋後放在爐內中央位置。選擇 600 W，加熱 7-8 分鐘。
3. 加熱後用鹽、胡椒調味。

SAYUR BERMUSIM PERANCIS

Bahan-bahan

terung	1 saiz sederhana
lada manis	½ ketul
zucchini	½ ketul
bawang putih	½ ulas
tomato	50 g
minyak zaitun	12 g
garam	2 g
lada putih	Secukup rasa

Tetapan

	Bekas tahan gelombang mikro

	2-3 hidangan
	Gelombang mikro

Cara Membuat

1. Potong terung, lada manis dan zucchini kepada bentuk kiub berukuran 2 cm. Cincang tomato, Hiris bawang putih.
2. Masukkan sayuran dan minyak zaitun yang sudah disediakan ke dalam bekas tahan gelombang mikro, kacau dengan sekata. Masukkan bekas di tengah ketuhar dengan penutup, pilih 600 W dan masak selama 7-8 minit.
3. Setelah panas, tambahkan garam dan lada putih.

STEAM ROASTED MUSHROOMS WITH CHEESE

Ingredients

mushrooms (honshimeji, brown swordbelt, fresh and button mushrooms, etc.)	320 g
tomatoes	180 g
mozzarella cheese	100 g

Seasoning:	
butter	20 g
salt	4 g
pepper	Moderate
Surface decoration:	
chopped parsley	2 g

Settings

	16*21 cm square heatproof baking pan*2
	Wire shelf
	3-4 serves
	Combi 5

Method

1. Cut mushrooms into bite sized pieces. De-seed the tomatoes and cut into 5 mm cubes.
2. Pour water into the tank before cooking. Select Combi 5 and start preheating.
3. Mix the mushrooms with tomatoes and seasonings, fill in the 2 heatproof baking pans, sprinkle with mozzarella cheese.
4. After preheating, put the pan on wire shelf in middle shelf position, cook for 20-23 minutes.
5. After cooking, decorate with chopped parsley.

Note: Tomatoes must be seeded to remove excess moisture and acid.

烤芝士雜菌

Material

綜合鮮菇 (鴻喜菇、舞菇、新鮮香菇、蘑菇等)	320 克
蕃茄	180 克
水牛芝士	100 克
調味料:	
牛油	20 克

鹽	4 克
胡椒	適量
表面裝飾:	
芫茜	2 克

設定

	16 x 21 厘米 方形焗烤盤 2 個
	網架
	3-4 人份
	組合烹調 5

操作方法

1. 綜合鮮菇切成一口大小，蕃茄去籽，切成 1 厘米左右的小粒。
2. 水箱加滿水。選擇組合烹調 5，開始預熱。
3. 鮮菇和蕃茄與調味料拌勻，均勻分入 2 個方形焗烤盤中，表面撒上水牛芝士。
4. 預熱結束後，將焗烤盤放在網架上，網架放入中層，設置 20~23 分鐘。
5. 烹調結束後，取出，撒芫茜碎裝飾即可。

注意事項 蕃茄一定要去籽，去除多餘水分和酸味。

CENDAWAN PANGGANG KUKUS BERSAMA KEJU

Bahan-bahan

cendawan (shimeji, swordbeltperang, cendawan butang, dll.)	320 g
tomato	180 g
keju mozarella	100 g
Perasa:	
mentega	20 g
garam	4 g

cili	Secukup rasa
Hiasan atas:	
pasli dicincang	2 g

Tetapan

	Kuali pembakar kalis haba berukuran 16*21 cm persegi*2
	Rak kawat
	3-4 hidangan
	Kombinasi 5

Cara Membuat

1. Potong cendawan kepada saiz satu suapan. Buangkan biji dan potong tomato kepada kiub 5 mm.
2. Tuang air ke dalam tangki sebelum memasak. Pilih Kombinasi 5 dan mulakan prapemanasan.
3. Campurkan cendawan dengan tomato dan perasa, isikan ke dalam 2 kuali pembakar kalis haba, taburkan dengan keju mozzarella.
4. Selepas prapemanasan, letakkan kuali di atas rak kawat di kedudukan rak tengah, masak selama 20-23 minit.
5. Selepas memasak, hiasi dengan daun parsli yang dicincang halus.

Nota: Biji tomato mesti dibuang untuk mengeluarkan lebih lembapan dan asid.





TOFU CURRY RICE NOODLES

Ingredients

Japanese rice noodle	90 g (2 bundles)
BBQ meat (sold on market)	100 g
oily bean curd	130 g
onion	100 g
green onion	20 g
green pepper	60 g

A:	
curry powder	5 g
cooking oil	8 g
salt	2 g
light soy sauce	6 g

Settings

Grill tray
2-3 serves
Combi 10

Method

1. Fold the Japanese rice noodles into 4 segments, after cooking in boiled water, drip-dry the rice noodles.
2. Slice the BBQ meat thinly, cut the oily bean curd into 1 cm cubes, slice the onion, and cut the green onion into segments of 5 cm long. Cut the green pepper vertically into two, and then into slices of 5 mm wide.
3. Put 1 and 2 into a bowl and mix with A. Lay them out at the middle of the grill tray, and put the tray in upper shelf position. Select Combi 10 and cook for 9-10 minutes.

咖喱豆腐米線

材料

日式米線	90 克 (2 束)
烤肉 (市售)	100 克
油豆腐	130 克
洋蔥	100 克
青蔥	20 克
青椒	60 克

A:	
咖喱粉	5 克
食用油	8 克
鹽	2 克
生抽	6 克

設定

燒烤盤
2-3 人份
組合烹調 10

操作方法

1. 日式米線折成 4 段，放鍋內水煮後瀝乾。
2. 烤肉切細，油豆腐切成 1 厘米見方，洋蔥切薄片，青蔥切成 5 厘米長。青椒直切二半，再切成 5 毫米寬的細絲。
3. 碗內放入 1 和 2，和 A 混合。鋪在燒烤盤中央，燒烤盤放入上層托盤架，選擇組合烹調 10，設置 9-10 分鐘。

TAUHU KARI MEE BERAS

Bahan-bahan

mee	90 g
beras Jepun (2 uncang)	
daging BBQ (dijual di pasar)	100 g
tauhu minyak	130 g
bawang	100 g
bawang hijau	20 g
cili benggala hijau	60 g

A:	
serbuk kari	5 g
minyak masak	8 g
garam	2 g
kicap cair	6 g

Tetapan

Dulang gril
2-3 hidangan
Kombinasi 10

Cara Membuat

1. Susun mee beras jepun tersebut kepada 4 segmen, selepas memasaknya didalam air mendidih, rendam kering mee beras tersebut.
2. Hiris daging BBQ dengan nipis, potong tauhu minyak kepada kiub berukuran 1 cm, hiris bawang, dan potong bawang hijau kepada segment 5 cm panjang. Potong lada hijau secara tegak kepada dua bahagian, dan kemudian hiris sehingga saiz 5 mm.
3. Masukkan 1 dan 2 ke dalam mangkuk dan campurkan dengan A. Letakkannya di tengah dulang gril dan letakkan dulang tersebut di kedudukan rak atas. Pilih Kombinasi 10 dan masak selama 9-10 minit.

BAKED CHEESE POTATO

Ingredients

natural cheese (for pizza)	100 g
cheese powder	35 g
A:	
potato (cut into 2 mm slices)	400 g
water	60 g
butter	20 g
pepper	Moderate

Settings

	Microwave safe container
	Grill tray
	2 serves
	Microwave, Combi 10

Method

1. Place A inside a microwave safe container, wrap with a plastic wrap and place in the center of the oven. Cook on 600 W for 10-15 minutes or until soft.
2. After heated, crush with a wooden shovel. Add in natural cheese, 10 g cheese powder and stir evenly. Divide it into 4 equal sizes, and lay each at the center of the grill tray with a diameter of approximately 8-10 cm with a total of 4 pieces. Sprinkle with the remaining cheese powder. Put the grill tray onto the upper shelf, select 600 W for 7-9 minutes, then select Combi 10 and cook for 6-8 minutes or until golden brown.

烤芝士馬鈴薯

材料

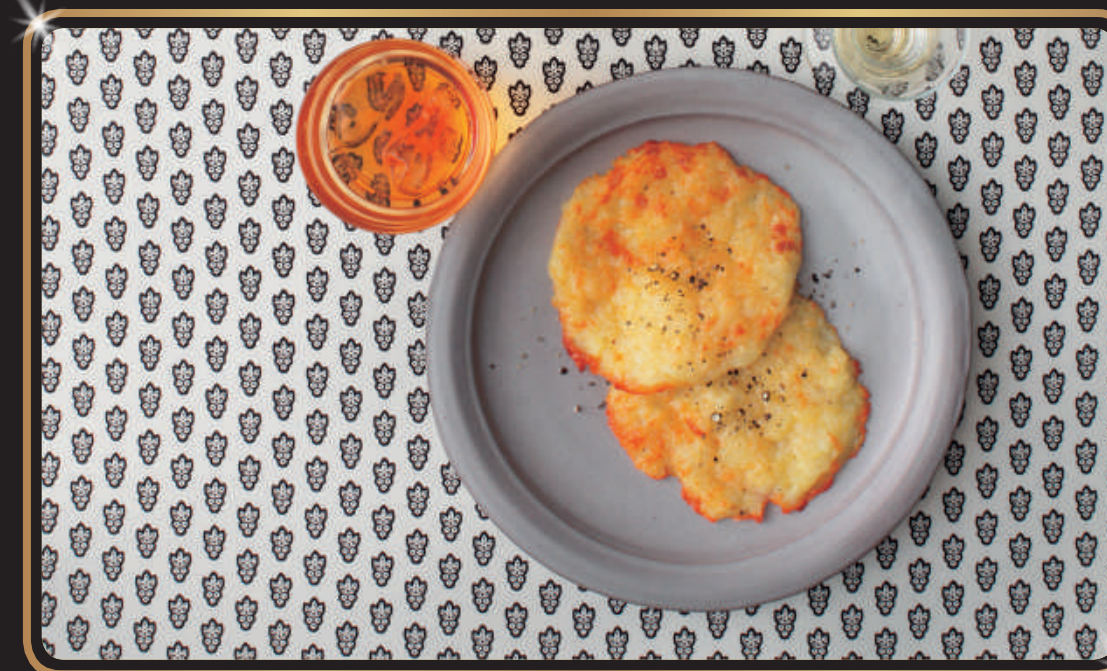
水牛芝士 (薄餅用)	100 克
芝士粉	35 克
A:	
馬鈴薯 (切成 2 毫米薄)	400 克
水	60 克
牛油	20 克
胡椒	適量

設定

	微波安全容器
	燒烤盤
	2 人份
	微波、組合烹調 10

操作方法

1. 把 A 放入較深的微波安全容器中，包上保鮮紙放在爐內中央位置，選擇 600 W，加熱 10-15 分鐘至馬鈴薯片酥軟。
2. 加熱後用木鏟搗碎，加入水牛芝士和 10 克芝士粉拌勻。分成 4 等份，各鋪平在燒烤盤中央，直徑約 8~10 厘米，總共 4 份。撒上剩下的芝士粉，燒烤盤放入上層托盤架，選擇 600W，設置 7-9 分鐘，再選擇組合烹調 10，設置 6-8 分鐘至表面金黃即可。



KENTANG KEJU PANGGANG

Bahan-bahan

keju asli (untuk pizza)	100 g
serbuk keju	35 g
A:	
kentang (potong dadu bersaiz 2 mm)	400 g
air	60 g
mentega	20 g
lada putih	Secukup rasa

Tetapan

	Bekas tahan gelombang mikro
	Dulang gril
	2 hidangan
	Gelombang mikro, Kombinasi 10

Cara Membuat

1. Letakkan A ke dalam bekas yang tahan gelombang mikro, balut dengan pembalut plastik dan letakkannya di tengah ketuhar. Masak pada 600 W selama 10-15 minit atau sehingga lembut.
2. Selepas dipanaskan, hancurkan dengan penyodok kayu. Masukkan keju asli, 10 g serbuk keju dan kacau dengan sekata. Bahagikannya kepada 4 saiz yang sama dan letakkan setiap satu di tengah dulang gril berdiameter kira-kira 8-10 cm dengan jumlah 4 biji. Taburkan dengan serbuk keju yang selebihnya. Masukkan dulang gril di atas rak bahagian atas, pilih 600 W selama 7-9 minit kemudian pilih Kombinasi 10 dan masak selama 6-8 minit atau hingga warna menjadi perang keemasan.

STEAM ROASTED FRIED TOFU WITH HON SHIMEJI MUSHROOMS

Ingredients

fried tofu	150-160 g
hon shimeji mushroom	50 g
scallion stalk	20 g
natural cheese (mozzarella)	50 g
green onions (cut into small segments)	Moderate

cooking oil	5 g
salt	1 g
A:	
fish sauce	3 g
yuzu kosho	1 g

Settings

---	---
Grill tray	
2-3 serves	
Combi 1, 9	

Method

1. De-grease the fried tofu and cut into three even pieces 1 cm thick.
2. Shred abalone mushrooms and slice white part of the onion into thin, diagonal slices. Mix with oil and salt.
3. Pour water into the tank before cooking. Place fried tofu in the middle of the grill tray and coat with A, then place 2 on top. Place grill tray in middle shelf position. Select Combi 1 and cook for 4-5 minutes.
4. Open the door and use thermal gloves to take out the grill tray. Spread on cheese and place grill tray back in middle shelf position. Select Combi 9 and cook for 11-12 minutes.
5. Sprinkle with chopped green onions.



蒸烤油豆腐和鴻喜菇

材料

油豆腐	150-160 克
鴻喜菇	50 克
蔥白	20 克
水牛芝士 (薄餅用)	50 克
青蔥 (切小段)	適量

食用油	5 克
鹽	1 克
A:	
魚露	3 克
柚子胡椒	1 克

設定

---	---
燒烤盤	
2-3 人份	
組合烹調 1, 9	

操作方法

1. 油豆腐去油，切成 1 厘米厚的 3 等份。
2. 鴻喜菇剝開，蔥白斜切成薄片，加入食用油及鹽，攪拌均勻。
3. 水箱內加滿水。將油豆腐排在燒烤盤中央，塗上調好的 A，放上 2。燒烤盤放入中層托盤架，選擇組合烹調 1，設置 4-5 分鐘。
4. 打開爐門，使用隔熱手套把燒烤盤取出，撒上水牛芝士，燒烤盤放入中層托盤架，選擇組合烹調 9，設置 11-12 分鐘。
5. 取出，撒上青蔥即可。

TAUHU GORENG PANGGANG KUKUS BERSAMA CENDAWAN SHIMEJI

Bahan-bahan

tofu goreng	150-160 g
cendawan shimeji	50 g
daun bawang	20 g
keju natural (mozzarella)	50 g
bawang hijau (dipotong kepada bahagian kecil)	Secukup rasa

minyak masak	5 g
garam	1 g
A:	
sos ikan	3 g
yuzukosho	1 g

Tetapan

---	---
Dulang gril	
2-3 hidangan	
Kombinasi 1, 9	

Cara Membuat

1. Keringkan tauhu goreng dan potong kepada tiga keping sama saiz dengan tebal 1 cm.
2. Carik cendawan abalon dan hiris bahagian putih bawang itu menjadi kepingan serong yang nipis. Campurkan dengan minyak dan garam.
3. Tuang air ke dalam tangki sebelum memasak. Letakkan tauhu goreng di tengah dulang gril dan disaluti A, kemudian letakkan 2 di atas. Letakkan dulang gril di kedudukan rak tengah. Pilih Kombinasi 1 dan masak selama 4-5 minit.
4. Buka pintu dan gunakan sarung tangan termal untuk mengeluarkan dulang gril. Sapukan keju dan letakkan dulang gril kembali di kedudukan rak tengah. Pilih Kombinasi 9 dan masak selama 11-12 minit.
5. Taburkan dengan bawang hijau yang dicincang.

BAKED RICE WITH SWEET PEPPERS, FRESH PRAWNS & CREAM

Ingredients

prawns	300 g (12)
red sweet pepper	4
salt	2 g
black pepper	1 g
lemon juice	5 g
fish sauce	7 g
ginger juice	10 g
cream cheese	80 g
water after boiling the prawns	20 g

mozzarella cheese	40 g
breadcrumbs	10 g
parsley (chopped)	2 g
A:	
rice	240 g
olive oil	10 g
salt	2 g
black pepper	1 g

Settings

	Microwave safe container
	Metal tray
	4 serves
	Microwave, Combi 5

Method

1. Remove shells and devein prawns. Wash and pat dry with kitchen paper towel, then marinate with salt and black pepper. Place in a pan, add lemon juice, fish sauce and ginger juice. Heat on 1000 W for about 1 minute and 30 seconds, covered.
2. Put the water after boiling the prawns into the cream cheese and mix well.
3. Lay aluminum foil on the metal tray. Cut the top third of the red sweet pepper and remove the seeds.
4. After mixing A, fill in the sweet pepper and press it tightly. Add the cream cheese, mozzarella cheese, shrimp and breadcrumbs, then place on the metal tray.
5. Fill water tank. Select Combi 5 and start preheating.
6. After preheating, put the metal tray in over shelf position, set for 25-27 minutes.
7. After cooking, set the dish and sprinkle with parsley for decoration.

甜椒鮮蝦忌廉焗飯

材料

大蝦	300 克 (12 隻)
紅甜椒	4 個
鹽	2 克
黑胡椒	1 克
檸檬汁	5 克
魚露	7 克
薑汁	10 克
忌廉芝士	80 克

煮蝦後的水	20 克
水牛芝士	40 克
麵包糠	10 克
芫茜 (切碎)	2 克
A:	
米飯	240 克
橄欖油	10 克
鹽	2 克
黑胡椒	1 克

設定

	微波安全容器
	脆烤煎盤
	4 人份
	微波、組合烹調 5

操作方法

1. 大蝦去殼去蝦線洗淨，用廚房紙巾吸乾水分，撒鹽和黑胡椒醃制後放入微波安全容器中，倒入檸檬汁、魚露和薑汁，加蓋以 1000W 加熱 1 分 30 秒。
2. 在忌廉芝士中加入煮蝦後的水進行混合均勻備用。
3. 脆烤煎盤上鋪錫紙。紅甜椒切去頂部三分之一，去掉裡面的籽。
4. 將 A 混合後填入甜椒中壓緊，再依次放上忌廉芝士、水牛芝士、蝦和麵包糠，放在脆烤煎盤上。
5. 水箱加滿水。選擇組合烹調 5，開始預熱。
6. 預熱結束後，脆烤煎盤放入下層托盤架，設置 25-27 分鐘，開始烹調。
7. 程序結束後裝盤，撒上芫茜進行裝飾。

NASI BAKAR DENGAN LADA MANIS, UDANG SEGAR & KRIM

Bahan-bahan

udang	300 g (12)
lada benggala merah	4
garam	2 g
lada hitam	1 g
jus lemon	5 g
sos ikan	7 g
jus halia	10 g
keju krim	80 g
air rebusan udang	20 g

keju mozarella	40 g
serbuk roti	10 g
pasli (cincang)	2 g
A:	
beras	240 g
minyak zaitun	10 g
garam	2 g
lada hitam	1 g

Tetapan

	Bekas tahan gelombang mikro
	Dulang logam
	4 hidangan
	Gelombang mikro, Kombinasi 5

Cara Membuat

1. Kopek kulit udang dan buang urat udang. Bersihkan dan keringkan dengan tuala kertas dapur, kemudian perap dengan garam dan lada hitam. Letakkan di dalam kualiti, tambah jus lemon, sos ikan dan jus halia. Panaskan pada 1000 W selama kira-kira 1 minit dan 30 saat, ditutup.
2. Masukkan air rebusan udang ke dalam keju krim dan kacau sehati.
3. Lapik kerajang aluminium pada dulang logam. Potong satu per tiga daripada bahagian atas lada benggala merah dan keluarkan bijinya.
4. Selepas menggaul bahan A, isikan ke dalam lada benggala dan tekan sedikit. Tambah keju krim, keju mozarella, udang dan serbuk roti, kemudian letakkan ke dalam dulang logam.
5. Isi bekas air. Pilih Kombinasi 5 dan mulakan prapemanasan.
6. Selepas prapemanasan, letakkan dulang logam di kedudukan rak bawah, tetapkan selama 25-27 minit.
7. Selepas memasak, sediakan hidangan dan taburkan pasli sebagai hiasan.





SEAFOOD YAKISOBA

Ingredients

cabbage	100 g
carrots	100 g
mushrooms	50 g
asparagus	100 g
shrimp (peeled and removed of heads and tails)	50 g
scallops	80 g
spaghetti (1.6 mm)	100 g

olive oil	5 g
salt	3 g
water	200 g
Worcester sauce	45 g
tomato ketchup	10 g
light soy sauce	10 g
dried parsley	taste
dried onion	5 g

Settings

	Microwave safe container
	Wire shelf
	2-3 serves
	Microwave, Combi 6,7

Method

1. Slice the cabbage and carrots thinly and cut the mushrooms coarsely.
2. Peel the bottom parts of the asparagus with a peeler and cut into 3cm lengths.
3. Place the spaghetti, (break in half) in microwave safe container, add the olive oil and mix well to coat the spaghetti with oil. Pour the water and salt over the spaghetti, and cook on 600W for 10 minutes.
4. Loosen the spaghetti and place the cabbage, carrots, mushrooms, asparagus, scallops and shrimp on top, in that order. Place it on the wire shelf in the upper shelf position, and cook on Combi 6 for 10 minutes.
5. Mix all the sauce ingredients together until smooth, then add it to the spaghetti. Toss well, making sure the sauce coats all of the spaghetti.
6. Cook on Combi 7 for 5 minutes in upper shelf position. Toss the spaghetti again and cook for 5 more minutes.
7. Remove the container from the oven, toss well and sprinkle with some dried parsley and dried onions.

日式海鮮麵

材料

椰菜	100 克
紅蘿蔔	100 克
蘑菇	50 克
蘆筍	100 克
蝦 (去殼, 去頭尾)	50 克
扇貝	80 克
意粉 (1.6 毫米寬)	100 克

橄欖油	5 克
鹽	3 克
清水	200 克
辣醬油	45 克
蕃茄醬	10 克
生抽	10 克
歐芹碎	適量
乾洋蔥	5 克

設定

	微波安全容器
	網架
	2-3 人份
	微波、組合烹調 6, 7

操作方法

1. 椰菜和紅蘿蔔切成細絲，蘑菇切碎備用。
2. 去除蘆筍根部，切成 3 厘米長度備用。
3. 掰斷意粉，放入一個微波安全容器中，加入橄欖油。倒入清水和鹽，用微波 600 W 煮 10 分鐘。
4. 水倒掉，將煮好的意粉鬆散開來，依次加入椰菜，紅蘿蔔絲，蘑菇，蘆筍，扇貝和蝦。將容器放在網架上並放入上層托盤架，選擇組合烹調 6，設置 10 分鐘。
5. 混合剩餘材料並攪拌均勻，倒在意粉上，讓其全身裹滿醬汁。
6. 選擇組合烹調 7，將網架放入上層托盤架，設置 5 分鐘，取出攪拌後繼續烹調 5 分鐘。
7. 取出微波安全容器，再次攪拌並佐以歐芹碎和乾洋蔥。

YAKISOBA MAKANAN LAUT

Bahan-bahan

kobis	100 g
lobak merah	100 g
cendawan	50 g
asparagus	100 g
udang (dikupas dan dibuang kepala dan ekor)	50 g
kekapis	80 g
spageti (1.6 mm)	100 g

minyak zaitun	5 g
garam	3 g
air	200 g
sos Worcester	45 g
sos tomato	10 g
kicap cair	10 g
daun parsli kering	Secukup rasa
bawang kering	5 g

Tetapan

	Bekas tahan gelombang mikro
	Rak kawat
	2-3 hidangan
	Gelombang mikro, Kombinasi 6,7

Cara Membuat

1. Hiris kubis dan lobak merah dengan nipis dan potong cendawan dengan kasar.
2. Kupas bahagian bawah asparagus dengan pengupas dan potong kepada 3cm panjang.
3. Letakkan spageti, (bahagi kepada dua bahagian) di dalam bekas tahan gelombang mikro, tambahkan minyak zaitun dan gaul rata untuk menyalut spageti dengan minyak. Tuangkan air dan garam di atas spageti dan masak pada suhu 600W selama 10 minit.
4. Kilaskan spageti dan masukkan kubis, lobak merah, cendawan, asparagus, kekapis dan udang di atas, mengikut turutan itu. Letakkannya di rak kawat di kedudukan rak atas dan masak pada Kombinasi 6 selama 10 minit.
5. Campurkan semua bahan sos sekali sehingga rata, kemudian bubuh ke dalam spageti. Gaulkan dengan rata, memastikan sosnya melapisi semua spageti.
6. Masak pada Kombinasi 7 selama 5 minit di kedudukan rak atas. Gaulkan spageti sekali lagi dan masak selama 5 minit lagi.
7. Keluarkan bekas dari ketuhar, gaulkan dengan sekata dan taburkan dengan sedikit daun parsli kering dan bawang kering.

VEGETABLE BROILED EGG

Ingredients

cabbage	40 g
sweet pepper	20 g
cherry tomatoes	40 g (4)
eggs	4
milk	12 g
mozzarella	20 g
butter	5 g (grease)
pepper	to taste
salt	1 g

Settings

	7 cm diameter pudding molds*4
	Grill tray
	4 serves
	Steam 1, Combi 1

Method

1. Cut the cabbage, sweet peppers, into 5 mm wide strips and quarter the cherry tomatoes.
2. Butter the heat-resistant molds and quadrisection 1 in each mold. Crack one egg in the center of each mold and sprinkle with salt and pepper.
3. Drizzle the milk on the egg yolk and sprinkle with mozzarella.
4. Place the mold on the grill tray in middle shelf position.
5. Pour water into the tank before cooking. Select Steam 1 for 7-8 minutes, then select Combi 1 for 3 - 4 minutes.

Note: At the end of cooking, the egg yolk is slightly runny. You can adjust the maturity of eggs according to your preference.



蔬菜流心蛋

材料

椰菜	40 克
甜椒	20 克
車厘茄	40 克 (4 個)
蛋	4 個
牛奶	12 克
水牛芝士	20 克
牛油	5 克 (塗抹用)
胡椒	適量
鹽	1 克

設定

	直徑 7 厘米的布丁模具 4 個
	燒烤盤
	4 人份
	蒸氣 1、組合烹調 1

操作方法

1. 椰菜、甜椒切成 5 毫米寬的細條狀，車厘茄切成 4 等分。撒上鹽和胡椒拌勻。
2. 布丁模內壁均勻塗抹牛油。將 1 的材料分 4 等分放入模具中。
3. 將雞蛋扣在中間，滴上牛奶，四周撒上水牛芝士。
4. 將布丁模放在燒烤盤上，燒烤盤放入中層托盤架。
5. 水箱加滿水，選擇蒸氣 1，設置 7-8 分鐘。接著選擇組合烹調 1，設置 3-4 分鐘。

注意事項 烹調結束後，蛋黃稍有流心狀態。可按照自己的喜好增減時間調整蛋的成熟度。

TELUR SAYURAN BAKAR

Bahan-bahan

kobis	20 g
lada benggala	20 g
tomato ceri	40 g (4)
telur	4
susu	12 g
mozzarella	20 g
mentega	5 g (gris)
lada putih	Secukup rasa
garam	1 g

Tetapan

	Acuan puding berdiameter 7 cm*4
	Dulang gril
	4 hidangan
	Stim 1, Kombinasi 1

Cara Membuat

1. Potong kobis, lada benggala, kepada jalur 5 mm lebar dan tomato kepada 4 bahagian.
2. Sapukan mentega pada acuan kalis haba dan bahagikan 1 kepada empat bahagian yang sama dalam setiap acuan. Pecahkan sebiji telur di tengah setiap acuan dan taburkan dengan garam dan lada.
3. Renjiskan susu atas kuning telur dan taburkan keju Mozarella.
4. Letakkan acuan di atas dulang gril di kedudukan rak tengah.
5. Tuang air ke dalam tangki sebelum memasak. Pilih Stim 1 untuk 7-8 minit, kemudian pilih Kombinasi 1 untuk 3 - 4minit.

Nota: Setelah tamat masa memasak, kuning telur masih lagi sedikit cair. Anda boleh menyesuaikan kecairan telur mengikut kesukaan anda.

GINSENG CHICKEN SOUP

Ingredients

black chicken (blanched in hot water)	1 kg
Chinese herbs (100 g, soak season packet in ½ cup hot water for ½ hour)	1 packet
water	1 kg
salt	5 g

Settings

	Microwave safe container

	3-4 serves
	Microwave

Method

1. Place chicken, Chinese herbs and water in a microwave safe container, cover with lid. Cook on 800 W for 14 minutes.
2. Stir. Cook on 440 W for 45-50 minutes with cover.
3. When ready, add salt to taste. Adjust according to personal taste.



人參雞湯

材料

烏骨雞（在熱水中氽一下）	1 千克
中草藥湯料（100 克，把草藥湯料中的調味包放在 ½ 杯熱水中浸泡半個小時）	1 份
水	1 千克
鹽	5 克

設定

	微波安全容器

	3-4 人份
	微波

操作方法

1. 把烏骨雞，中草藥湯料，調味包和水放入微波安全容器，蓋上蓋。選擇 800 W，設置 14 分鐘。
2. 攪拌均勻，選擇 440 W，設置 45-50 分鐘，加蓋。
3. 完成後，加入鹽調味。可根據自己的口味增減鹽。

SUP AYAM GINSENG

Bahan-bahan

ayam hitam (celur dalam air panas)	1 kg
herba cina (100 g, rendam sepaket dalam ½ cawan air panas selama ½ jam)	1 paket
air	1 kg
garam	5 g

Tetapan

	Bekas tahan gelombang mikro

	3-4 hidangan
	Gelombang mikro

Cara Membuat

1. Masukkan ayam, herba Cina beserta air ke dalam bekas tahan gelombang mikro, tutup dengan penutup. Masak pada 800 W selama 14 minit.
2. Kacau. Masak pada 440 W selama 45-50 minit, bertutup.
3. Apabila sudah sedia, tambah garam secukup rasa. Sesuaikan mengikut secukup rasa peribadi anda.

SEAFOOD TOM YAM SOUP

Ingredients

coconut milk	30 g
stalk chinese parsley (for garnishing)	1 stalk
A:	
prawns	150 g
fish fillets	150 g
button mushroom (canned)	50 g
tomato	1
B:	
chicken broth	600 ml
chinese parsley root (bashed)	2
lemon grass (sliced thinly)	1 stalk
blue ginger (bashed)	15 g

red chilli padi (bashed)	6
shallot (sliced)	3
lemon leaf (tear)	2
Sauce:	
salt	1 g
light soy sauce	5 g
fish sauce	4 g
green lemon juice (3 green lemon)	60 g
palm sugar	4 g
Chili oil:	
dried chilli (soaked)	12
salt	1 g
oil	25 g
garlic	3

Settings

	Microwave safe container

	3-4 serves
	Microwave

Method

1. Cook chilli oil ingredients on 1000 W for about 2-3 minutes in a microwave safe container, do not cover with lid. Stir frequently.
2. Cook ingredients B on 1000 W for 10 minutes in a microwave safe container, covered with lid.
3. Add ingredients A and sauce except coconut milk, cook on 600 W for 8 minutes, covered.
4. Add coconut milk, cook on 1000 W for 2 minutes, covered.
5. Serve with 15 g chilli oil and chinese parsley.

海鮮冬陰功湯

材料

椰漿	30 克
香菜 (裝飾用)	1 把
A:	
整蝦	150 克
魚片	150 克
蘑菇 (罐裝)	50 克
蕃茄	1 個
B:	
雞湯	600 毫升
香菜根 (拍碎)	2 個
香茅 (切薄片)	1 棵
藍薑 (拍碎)	15 克
辣椒 (拍碎)	6 個
小蔥頭 (切片)	3 個

檸檬葉 (撕開)	2 片
醬汁:	
鹽	1 克
生抽	5 克
魚露	4 克
青檸檬汁 (3 個青檸檬)	60 克
椰糖	4 克
辣椒油:	
乾辣椒 (浸泡過)	12 個
鹽	1 克
油	25 克
大蒜	3 瓣

設定

	微波安全容器

	3-4 人份
	微波

操作方法

1. 製作辣椒油，把辣椒油原料放進微波安全容器，選擇 1000 W，設置 2-3 分鐘。不要加蓋。中途攪拌數次。
2. 把用料 B 放進另一個微波安全容器，選擇 1000 W，設置 10 分鐘，加蓋。
3. 加入用料 A 和醬汁攪拌均勻，選擇 600 W，設置 8 分鐘，加蓋。
4. 加入椰漿，選擇 1000 W，設置 2 分鐘，加蓋。
5. 完成後，加入 15 克辣椒油和香菜裝飾。

SUP TOMYAM MAKANAN LAUT

Bahan-bahan

santan	30 g
parsli cina (untuk hiasan)	1 batang
A:	
udang	150 g
kepingan ikan	150 g
cendawan butang (dalam tin)	50 g
tomato	1
B:	
air rebusan ayam	600 ml
akar Parsli cina (pecahkan)	2
serai (hiris nipis)	1 batang
halia biru (pecahkan)	15 g
cili padi merah (tumbuk)	6

bawang merah (hiris)	3
daun limau (koyakkan)	2
Sos:	
garam	1 g
kicap cair	5 g
sos ikan	4 g
jus lemon hijau (3 lemon hijau)	60 g
gula kabung	4 g
Minyak cili:	
cili kering (rendam)	12
garam	1 g
minyak	25 g
bawang putih	3

Tetapan

	Bekas tahan gelombang mikro

	3-4 hidangan
	Gelombang mikro

Cara Membuat

1. Masak minyak cili pada kuasa Tinggi selama 2-3 minit dalam bekas tahan gelombang mikro, jangan ditudung. Kacau sentiasa.
2. Masak bahan-bahan B pada 1000 W selama 10 minit di dalam bekas tahan gelombang mikro, tutup dengan penutup.
3. Tambahkan bahan-bahan A dan sos kecuali santan kelapa, masak pada 600 W selama 8 minit, bertutup.
4. Tambahkan santan kelapa, masak pada 1000 W selama 2 minit, bertutup.
5. Hidangkan dengan 15 g minyak cili dan parsli cina.





WINTER MELON SOUP

Ingredients

winter melon (1.8kg)	1
water (to steam melon)	500 g
A:	
chicken meat (diced)	125 g
water chestnut (diced)	50 g
dried scallop (soaked)	30 g

red dates (soaked and deseeded)	10 g
dried Chinese mushroom (soaked and diced)	3 g
ginger (sliced)	3 g
water	2 cups
salt	3 g

Settings

	Microwave safe casserole

	4-6 serves
	Microwave

Method

- Cut off 1.5 cm from top of winter melon to form lid. Scoop out seeds and pulp, leaving 1 cm thick melon shell.
- Combine ingredients A in a deep microwave safe casserole and cook on power 1000 W, uncovered for 3½ minutes.
- Fill melon shell with cooked mixture A and cover with melon lid. Place melon in 2.5-litre casserole filled with water.
- Cover with plastic wrap and cook on power 1000 W for 10 minutes.
- Then cook on power 800 W, covered for 25-30 minutes until melon is tender.

燉冬瓜湯

材料

冬瓜 (1.8 千克)	1 個
清水 (用於蒸冬瓜)	500 克
A:	
雞肉 (切方粒)	125 克
荸薺 (馬蹄) (切方粒)	50 克

帶子 (浸透)	30 克
紅棗 (浸入及去核)	10 克
冬菇 (浸入及切粒)	3 克
生薑 (切片)	3 克
清水	500 克
鹽	3 克

設定

	微波安全燉鍋

	4-6 人份
	微波

操作方法

- 由冬瓜頂切出 1.5 厘米作為一個蓋，挖出瓜核和囊，留下 1 厘米厚的瓜殼。
- 將 A 用料置入微波安全燉鍋裏，以 1000 W 烹煮約 3 分 30 秒（無需加蓋）。
- 將煮好的 A 用料塞進瓜殼裏，蓋上冬瓜蓋，將冬瓜置入裝盛著清水的 2.5 升微波安全燉鍋裏。
- 用保鮮紙包裹，以 1000 W 烹煮約 10 分鐘。
- 然後連包裹以 800 W 烹煮約 25-30 分鐘。

SUP KUNDIR MANIS

Bahan-bahan

biji labu air (1.8kg)	1
air (untuk mengukus)	500 g
A:	
daging ayam (dipotong dadu)	125 g
buah beragan (dipotong dadu)	50 g
kepapis (direndam)	30 g

kurma merah (direndam dan dibuang bijinya)	10 g
cendawan hitam kering (direndam dan dipotong)	3 g
halia (dihiris)	3 g
air	2 cawan
garam	3 g

Tetapan

	Kaserol tahan gelombang mikro

	4-6 hidangan
	Gelombang mikro

Cara Membuat

- Potong 1.5cm daripada bahagian atas labu untuk tudungnya. Buangkan biji dan palpa untuk mendapatkan kulit setebal 1cm.
- Gual bahan-bahan A dalam mangkuk kaserol tahan gelombang mikro dan masak dengan suhu 1000 W, tanpa ditutup selama 3½ minit.
- Isikan labu dengan bahan-bahan a yang telah dimasak dan tutup dengan tudung labu. Letakkan labu dalam mangkuk kaserol 2½-litre berisi air.
- Tutup dengan penyalut plastik dan masak dengan suhu 1000 W selama 10 minit.
- Kemudian tutup dan masak dengan suhu 800 W selama 25-30 minit atau sehingga labu air masak.

CANDIES PEARS

Ingredients

pear (or apple)	Around 300 g (1)
lime (sliced)	3-4 pieces
A:	
castor sugar	40 g
water	65 g
lemon juice (at one's preference)	15 g

Settings

	Microwave safe casserole

	2-3 serves
	Microwave, Steam 1, Combi 1

Method

1. Peel the skin of the pear and cut into 6 pieces from the center.
2. Put pear and lime into the microwave safe casserole dish and add A.
3. Pour water into the tank before cooking. Place the dish in the center of the tray. Place tray in the middle shelf. Select steam1 for 3 minutes, and then select Combi 1 for 3 minutes. Finally, select 800 W for 6 minutes.
4. Turn the pear right after heating and wrap it with plastic wrap to cool. After cooling put it into the fridge and serve with mint leaves.

糖煮梨子

材料

梨 (或蘋果)	300 克左右 (1 個)
青檸 (切片)	3~4 片
A:	
細砂糖	40 克
水	65 克
檸檬汁 (隨個人喜好)	15 克

設定

	微波安全燉鍋

	2-3 人份
	微波, 蒸氣 1, 組合烹調 1

操作方法

1. 梨子去皮, 放射狀切開成 6 等份。
2. 微波安全燉鍋中放入梨子和青檸, 加入 A。
3. 水箱加滿水。放在燒烤盤中央, 燒烤盤放入中層。選擇蒸氣 1, 設置 3 分鐘。接著選擇組合烹調 1, 設置 3 分鐘。最後選擇 800 W, 烹製 6 分鐘。
4. 加熱後立刻將梨子翻面, 包上保鮮紙放冷。待稍涼後, 放入冰箱冷藏, 食用前放上薄荷裝飾。



PIR MANIS

Bahan-bahan

pir (atau epal)	Anggaran 300 g (1)
limau (hiris)	3-4 biji
A:	
gula kastor	40 g
air	65 g
Jus lemon (mengikut citarasa)	15 g

Tetapan

	Kaserol tahan gelombang mikro

	2-3 hidangan
	Gelombang mikro, Stim 1, Kombinasi 1

Cara Membuat

1. Kupas kulit pir dan potong kepada 6 ketul bersaiz sama.
2. Masukkan pir dan limau ke dalam kaserol ketuhar gelombang mikro dan tambahkan A.
3. Tuangkan air ke dalam tangki sebelum memasak. Letakkan bahan ke tengah dulang. Masukkan dulang ke rak tengah. Pilih Stim 1 untuk 3 minit, kemudian pilih Kombinasi 1 selama 3 minit. Akhir sekali, pilih 800 W untuk 6 minit.
4. Keluarkan pir, balutkan dengan palstik pembalut dan biarkan ia menyejuk. Selepas itu masukkan ke dalam peti sejuk dan hidangkan bersama daun pudina.

CABBAGE BEEF FRIED DUMPLING

Ingredients

dumpling skin (available in stores)	12
beef mince	90 g
cabbage	40 g
spring onion stalk	10 g
Chinese chives	10 g
ginger	5 g

corn starch	8 g
cooking oil	8 g
A:	
fish sauce	5 g
light soy sauce	6 g
sesame oil	5 g

Settings

Grill tray
2-3 serves
Steam1, Combi 1, Microwave

Method

1. Cut cabbages, green onion stalk, Chinese chives and ginger into small segments.
2. Put beef mince, 1 and A into a bowl. Mix until the ingredients become sticky.
3. Add in corn starch and mix more. Divide the ingredients into 12 portions.
4. Put 3 on the dumpling skin and smear water on one side while folding inwards the other side.
5. Pour water into the tank before cooking. Add cooking oil into the container, lift the dumplings up and smear vegetable oil on the bottom. Put dumplings in the center of the grill tray in upper shelf position with the folds facing upwards. Select steam 1 for 4 minutes, and then select Combi 1 for 2½ minutes. Finally, select 800 W for 5-6 minutes.
6. Remove dumplings to a plate after they are being heated and apply sauce according to one's own preference.



椰菜牛肉煎餃

材料

餃子皮(市售)	12張
牛絞肉	90克
椰菜	40克
蔥白	10克
韭菜	10克
薑	5克

粟粉	8克
食用油	8克
A:	
魚露	5克
生抽	6克
麻油	5克

設定

燒烤盤
2-3 人份
蒸氣 1、組合烹調 1、微波

操作方法

1. 椰菜、蔥白、韭菜、薑切碎。
2. 碗內放入牛絞肉、1、A，仔細攪拌到出現黏性。
3. 加入粟粉再攪拌，分成 12 等份。
4. 把 3 放在餃子皮上，一邊沾水，另一邊依序打摺並收口。
5. 水箱加滿水。容器內放入食用油，提起餃子用底部沾油。將餃子打摺收口處朝上排放在燒烤盤中央，燒烤盤放入上層托盤架。選擇蒸氣 1，設置 4 分鐘。接著選擇組合烹調 1，設置 2 分 30 秒。最後選擇 800 W，烹製 5-6 分鐘。
6. 加熱後裝盤，佐以喜好的調味料等。

LADU GORENG DAGING LEMBU DAN KOBIS

Bahan-bahan

kulit ladu (boleh didapati di pasaran)	12
daging kisar	90 g
kobis	40 g
daun bawang	10 g
kucai	10 g
halia	5 g

tepung jagung	8 g
minyak masak	8 g
A:	
sos ikan	5 g
kicap cair	6 g
minyak bijan	5 g

Tetapan

Dulang gril
2-3 hidangan
Stim 1, Kombinasi 1, Gelombang mikro

Cara Membuat

1. Potong kobis, daun bawang, kucai dan halia kepada potongan kecil.
2. Masukkan daging kisar, bahan 1 dan A ke dalam mangkuk. Gaul sehingga semua bahan berlekit.
3. Tambahkan tepung jagung, dan gaul lagi. Bahagikan adunan kepada 12 bahagian.
4. Letakkan 3 ke atas kulit ladu dan letakkan sedikit air di satu bahagian sambil melipat ke arah dalam dari arah yang bertentangan.
5. Tuangkan air ke dalam tangki sebelum memasak. Tambahkan minyak sayuran ke dalam bekas, angkat ladu dan sapukan minyak masak di bahagian bawah. Letakkan ladu ke dulang di kedudukan rak atas dengan bahagian terlipat menghala ke atas. Pilih Stim 1 selama 4 minit, dan seterusnya pilih Kombinasi 1 untuk 2½ minit. Akhir sekali, pilih 800 W untuk 5-6 minit.
6. Setelah masak, masukkan ke dalam pinggan dan letakkan sosmengkut citarasa.

CHINESE CHIVES BOX

Ingredients

dumpling skin (bought from market)	12
meat mince	135 g
shrimps (for garnishing)	12
sesame oil	5 g
A:	
corn starch	4 g
sesame oil	5 g

light soy sauce	3 g
castor sugar	3 g
salt	1 g
pepper	Moderate
B:	
shrimps (diced)	75 g
Chinese chives (diced)	30 g
ginger (diced)	2 g

Settings

Grill tray
3-4 serves
Steam 1, Combi 1, Microwave

Method

- Put the meat into the bowl and mix carefully with A.
- Put B into 1 and mix carefully. Keep in fridge to reduce temperature for about 10 minutes.
- Divide 2 into 12 portions and place them on the dumpling skin. Smear water on the four sides and fold inwards to form a circular shape. Sprinkle corn powder (not on the ingredient list) on the garnishing shrimps.
- Pour water into the tank before cooking. Smear sesame oil under 3, and place them in the center of the grill tray. Put the tray in upper shelf position and select steam 1 for 4 minutes, and then select Combi 1 for 3½ minutes. Finally, select 800 W for 5-6 minutes.

韭菜餃

材料

餃子皮 (市售大張)	12 張
絞肉	135 克
蝦仁 (裝飾用)	12 隻
芝麻油	5 克
A:	
粟粉	4 克
芝麻油	5 克

生抽	3 克
細砂糖	3 克
鹽	1 克
胡椒	適量
B:	
蝦仁 (切粗末)	75 克
韭菜 (切碎)	30 克
薑 (切碎)	2 克

設定

燒烤盤
3-4 人份
蒸氣 1、組合烹調 1、微波

操作方法

- 碗內放入絞肉，加入 A 仔細拌勻。
- 將 B 加入 1 後仔細拌勻，放冷藏室降溫約 10 分鐘。
- 將 2 分成 12 等份，放在餃子皮上，四周沾水，一邊收摺一邊包成圓形。裝飾用的蝦仁撒上粟粉 (未寫在材料中) 後放上。
- 水箱加滿水。
3 的底面沾上麻油。排放在燒烤盤中央，燒烤盤放入上層托盤架。選擇蒸氣 1，設置 4 分鐘。接著選擇組合烹調 1，設置 3 分 30 秒。最後選擇 800 W，烹製 5-6 分鐘。

KOTAK KUCAI

Bahan-bahan

kulit ladu (dijual dipasaran)	12
daging kisar	135 g
udang (untuk hiasan)	12
minyak bijan	5 g
A:	
tepung jagung	4 g
minyak bijan	5 g
kicap cair	3 g

gula kastor	3 g
garam	1 g
lada putih	Secukup rasa
B:	
udang (dicincang)	75 g
kucai (dicincang)	30 g
halia (dicincang)	2 g

Tetapan

Dulang gril
3-4 hidangan
Stim 1, Kombinasi 1, Gelombang mikro

Cara Membuat

- Masukkan daging ke dalam mangkuk dan gaul perlahan-lahan dengan A.
- Masukkan B ke dalam 1 dan campur perlahan-lahan. Masukkan ke dalam peti sejuk anggaran 10 minit untuk menurunkan suhu.
- Bahagikan 2 kepada 12 bahagian dan letakkan ke dalam kulit ladu. Sapukan sedikit air di kesemua penjuru dan lipat arah ke dalam untuk membentuk bentuk berolak. Taburkan tepung jagung (tiada dalam senarai bahan) kepada udang untuk hiasan.
- Tuangkan air ke dalam tangki sebelum memasak. Sapukan minyak bijan ke bawah 3, dan letakkan ke bahagian tengah dulang gril. Masukkan dulang di kedudukan rak atas dan pilih Stim 1 untuk 4 minit, dan seterusnya pilih Kombinasi 1 untuk 3½ minit. Akhir sekali, pilih 800 W untuk 5-6 minit.





COLORFUL SHAOMAI

Ingredients

Shaomai skin (available in stores)	16 pieces
meat mince	140 g
salt	1 g
pepper	Moderate
onion (diced)	30 g
corn starch	10 g
dried mushrooms (first soak then dice)	2
pepper (red)	Moderate
pepper (yellow)	Moderate

edamame bean	Moderate
A:	
light soy sauce	6 g
castor sugar	6 g
sesame oil	3 g
ginger juice	2 g
crushed garlic	3 g

Settings

Microwave safe container
Grill tray
3-4 serves
Steam 1, Combi 1, Microwave

Method

- Put onion into the microwave safe container and place it in the center of the oven and cook on 600 W for 50 seconds. Wait until it cool down and sprinkle corn starch on top.
- Put meat mince, salt and pepper into a bowl and mix until ingredients get sticky. Add in onion, soaked mushroom (spare some for later garnishing) and ingredients of A. Keep mixing. Divide it into 16 portions. Wrap them up with Shaomai skin and keep the bottom flat. Place the peppers, mushroom and edamame bean.
- Pour water into the tank before cooking. Put parchment paper on the grill tray and put 2 inside. Put Shaomai in upper shelf position. Select steam 1 for 9-10 minutes, and then select Combi 1 for 2-3 minutes.

彩色燒賣

材料

燒賣皮 (市售)	16 張
絞肉	140 克
鹽	1 克
胡椒	適量
洋蔥 (切碎)	30 克
粟粉	10 克
乾香菇 (泡開後切碎)	2 朵
甜椒 (紅)	適量 (裝飾用)
甜椒 (黃)	適量 (裝飾用)

毛豆 (裝飾用)	適量
A:	
生抽	6 克
細砂糖	6 克
芝麻油	3 克
薑汁	2 克
蒜泥	3 克

設定

微波安全容器
燒烤盤
3-4 人份
蒸氣 1、組合烹調 1、微波

操作方法

- 微波安全容器中放入洋蔥，不加蓋直接放在爐內中央位置，選擇 600 W，設置 50 秒。加熱後待稍涼，撒上粟粉備用。
- 碗內放入絞肉、鹽、胡椒，攪拌到出現黏性。加入洋蔥、泡開的香菇 (留下適量做裝飾)、A，繼續攪拌，分成 16 等份。用燒賣皮包好，底部壓平。放上甜椒、香菇、毛豆。
- 水箱加滿水。燒烤盤上鋪上烘焙紙，放上 2 後，燒烤盤放入上層托盤架。選擇蒸氣 1，設置 9-10 分鐘。接著選擇組合烹調 1，設置 2-3 分鐘。

SHAOMAI PELBAGAI WARNA

Bahan-bahan

kulit shaomai (dijual di pasaran)	16 pieces
daging kisar	140 g
garam	1 g
lada putih	Secukup rasa
bawang (dicincang)	30 g
tepung jagung	10 g
cendawan kering (potong selepas direndam)	2
lada benggala (merah)	Secukup rasa

lada benggala (kuning)	Secukup rasa
kacang edamame	Secukup rasa
A:	
kicap cair	6 g
gula kastor	6 g
minyak bijan	3 g
jus halia	2 g
bawang putih hancur	3 g

Tetapan

Bekas tahan gelombang mikro
Dulang gril
3-4 hidangan
Stim 1, Kombinasi 1, Gelombang mikro

Cara Membuat

- Masukkan bawang ke dalam bekas tahan gelombang mikro dan letakkan ia ke bahagian tengah ketuhar dan masak pada 600 W selama 50 saat. Wait until it cool down and sprinkle corn starch on top.
- Tunggu hingga ia menyejuk kemudian taburkan tepung jagung ke atasnya. Masukkan daging, garam dan lada putih ke dalam mangkuk dan gaul sehingga bahan berlekit. Tambahkan bawang, cendawan yang telah direndam (simpan sedikit untuk hiasan) dan bahan-bahan A. Teruskan mengacau. Bahagikan kepada 16 bahagian. Balut dengan kulit Shaomai dan kekalkan bahagian bawahnya rata. Tambahkan lada putih, cendawan dan kacang edamame.
- Tuangkan air ke dalam tangki sebelum memasak. Letakkan kertas pelapik ke dalam dulang gril dan masukkan bahan 2. Masukkan dulang di kedudukan rak atas. Pilih Stim 1 untuk 9-10 minit, dan seterusnya pilih Kombinasi 1 untuk 2-3 minit.

KING TRUMPET MUSHROOM AND BEEF FRIED DUMPLINGS WITH PEPPER

Ingredients

dumpling skin (available in stores)	14
sliced beef	100 g
sesame oil (for grease)	5 g
A:	
ginger (diced)	5 g
onion (diced)	20 g
king trumpet mushroom (diced)	50 g

B:	
coarsely grounded black pepper	2 g
fish sauce	5 g
oyster sauce	5 g
corn starch	5 g
sesame oil	5 g
salt	1 g

Settings

Grill tray
3-4 serves
Steam1, Combi 1, Microwave

Method

- Put meat (minced) and A into the bowl and add B, mix carefully.
- Divide 1 into 14 portions and place them on the dumpling skins. Use water and fold the skin inwards to form dumpling shape. Put sesame oil into the container and smear oil under each dumpling.
- Pour water into the tank before cooking. Place 2 in the center of the grill tray facing upwards. Put tray in upper shelf position and select steam1 for 4 minutes, and then select Combi 1 for 2-3 minutes. Finally, select 800 W for 5-6 minutes.
- Serve with sauce at one's own preference.
※ 6 g of black vinegar, light soy sauce. 5 g of sesame oil and 3 g grinded white sesame. Mix with some green perilla powder.

杏鮑菇牛肉胡椒煎餃

材料

餃子皮 (市售)	14 張
牛薄片肉	100 克
麻油 (沾底用)	5 克
A:	
薑 (切碎)	5 克
洋蔥 (切碎)	20 克
杏鮑菇 (切碎)	50 克

B:	
粗磨黑胡椒	2 克
魚露	5 克
蠔油	5 克
粟粉	5 克
芝麻油	5 克
鹽	1 克

設定

燒烤盤
3-4 人份
蒸氣 1、組合烹調 1、微波

操作方法

- 碗內放入切粗末的肉、A，再加入 B 後仔細拌勻。
- 將 1 分成 14 等份，放在餃子皮上，一邊沾水，另一邊依序打摺並收口。容器內放入麻油，提起餃子底部沾油。
- 水箱加滿水。將 2 打摺收口處朝上排放在燒烤盤中央，燒烤盤放入上層托盤架。選擇蒸氣 1，設置 4 分鐘。接著選擇組合烹調 1，設置 2-3 分鐘。最後選擇 800 W，烹製 5-6 分鐘。
- 加熱後裝盤，佐以個人喜好的調味汁等。
※ 黑醋、生抽各 6 克，麻油、磨碎白芝麻各 5 克和 3 克，和適量的綠色紫蘇末調勻。



LADU GORENG CENDAWAN TRUMPET BESAR DAN LADA PUTIH

Bahan-bahan

kulit ladu (dijual dipasaran)	14
hirisan daging lembu	100 g
	5 g
A:	
halia (dicincang)	5 g
bawang (dicincang)	20 g
cendawan trumpet besar (dicincang)	50 g

B:	
lada hitam dikisar kasar	2 g
sos ikan	5 g
sos tiram	5 g
tepung jagung	5 g
minyak bijan	5 g
garam	1 g

Tetapan

Dulang gril
3-4 hidangan
Stim 1, Kombinasi 1, Gelombang mikro

Cara Membuat

- Masukkan daging (dikisar) dan A ke dalam mangkuk dan tambahkan B, gaul perlahan-lahan.
- Bahagikan 1 kepada 14 bahagian dan letakkan kesemuanya ke atas kulit ladu. Gunakan air dan lipat kulit ladu ke arah dalam untuk membentuknya. Tuangkan sedikit minyak bijan ke dalam bekas dan sapukan minyak ke bawah setiap ladu.
- Tuangkan air ke dalam tangki sebelum memasak. Letakkan 2 di bahagian tengah dulang gril, menghala ke atas. Masukkan dulang di kedudukan rak atas, pilih Stim 1 untuk 4 minit, dan seterusnya pilih Kombinasi 1 untuk 2-3 minit. Akhir sekali, pilih 800 W untuk tempoh 5-6 minit.
- Hidangkan bersama sos mengikut citarasa anda.
※ 6 g cuka hitam, kicap cair. 5 g minyak bijan dan 3 g bijan putih kisar. Campurkan dengan sedikit serbuk perilla.

STEAMED BIBIMBAP

Ingredients

rice (room temperature)	400 g
beef mince	50 g
spinach	50 g
bean sprout	50 g
carrot	20 g
A:	
castor sugar	10 g
light soy sauce	15 g
sesame oil	3 g

B:	
castor sugar	5 g
dark soya sauce	6 g
sesame oil	3 g
C:	
sesame oil	3 g
white sesame	4 g
castor sugar	2 g
salt	1 g

Settings

Grill tray
2-3 serves
Steam 1, Combi 1

Method

- Mix rice with A and place it on the right side of the grill tray.
- Marinate beef with B.
- Cut spinach into 5 cm of length and shred the carrot, mix with bean sprouts and C.
- Pour water into the tank before cooking. Put 2 and 3 on the left side of the grill tray. Place tray in upper shelf position. Select steam1 for 7 minutes, and then select Combi 1 for 5-7 minutes.
- Once heated mix everything with a bowl and serve with plate. Korean spicy sauce can be used according to one's own preference.



蒸烤石鍋拌飯

材料

白飯 (室溫)	400 克
碎牛肉	50 克
菠菜	50 克
豆芽	50 克
紅蘿蔔	20 克
A:	
細砂糖	10 克
生抽	15 克
芝麻油	3 克

B:	
細砂糖	5 克
老抽	6 克
芝麻油	3 克
C:	
芝麻油	3 克
白芝麻	4 克
細砂糖	2 克
鹽	1 克

設定

燒烤盤
2-3 人份
蒸氣 1、組合烹調 1

操作方法

- 白飯加入 A 拌勻，平鋪在燒烤盤右半邊。
- 碎牛肉用 B 醃漬。
- 菠菜切成 5 厘米寬，紅蘿蔔切絲。和豆芽一起用 C 拌勻。
- 水箱加滿水。燒烤盤的左半邊依序放上 2、3，燒烤盤放入上層托盤架。選擇蒸氣 1，設置 7 分鐘。接著選擇組合烹調 1，設置 5-7 分鐘。
- 加熱後立刻移入碗內，仔細拌勻後裝盤。隨個人喜好加上韓式辣醬。

BIBIMBAP KUKUS

Bahan-bahan

nasi (suhu bilik)	400 g
daging lembu kisar	50 g
bayam	50 g
taugeh	50 g
lobak merah	20 g
A:	
gula kastor	10 g
kicap cair	15 g
minyak bijan	3 g

B:	
gula kastor	5 g
kicap pekat	6 g
minyak bijan	3 g
C:	
minyak bijan	3 g
bijan putih	4 g
gula kastor	2 g
garam	1 g

Tetapan

Dulang gril
2-3 hidangan
Stim 1, Kombinasi 1

Cara Membuat

- Campurkan beras dengan A dan letakkannya di sebelah kanan dulang gril.
- Perapkan daging dengan B.
- Potong bayam kepada 5 cm panjang, cincang lobak merah, gaulkan dengan taugeh dan C.
- Tuang air ke dalam tangki sebelum memasak. Letakkan 2 dan 3 di sebelah kiri dulang gril. Letakkan dulang di kedudukan rak atas. Pilih Stim 1 untuk 7 minit dan kemudian pilih Kombinasi 1 untuk 5-7 minit.
- Setelah masak, campurkan kesemuanya dan hidangkan di dalam pinggan. Sos pedas korea juga boleh digunakan mengikut citarasa anda.

FRIED RICE

Ingredients

cooked rice	400 g
mix vegetables	150 g
thin soya sauce	20 g
sesame oil	10 g
A:	
small prawns (shelled and deveined)	150 g

crab meat	50 g
thin soya sauce	5 g
sugar	2 g
B:	
garlic (chopped)	10 g
shallot (chopped)	20 g
cooking oil	25 g

Settings

	20.5 cm diameter microwave safe casserole

	3-4 serves
	Microwave

Method

1. Combine ingredients A and leave aside.
2. Fry combined ingredients B in 20.5 cm microwave safe casserole on 1000 W, uncovered for 2½-3 minutes.
3. Stir in seasoned ingredients A and further cook on 1000 W, uncovered for 3 minutes.
4. Add in remaining ingredients and cook on 1000 W, uncovered for 10 minutes. Stir every 2 minutes.

炒飯

材料

白飯	400 克
雜菜	150 克
豉油	20 克
麻油	10 克
A:	
小蝦 (去殼及脈絡)	150 克
蟹肉	50 克

豉油	5 克
糖	2 克
B:	
蒜頭 (剁幼)	10 克
小蔥頭 (剁幼)	20 克
食用油	25 克

設定

	20.5 厘米微波安全燉鍋

	3-4 人份
	微波

操作方法

1. 混合 A 用料，備用。
2. 將 B 用料置入 20.5 厘米微波安全燉鍋裏混合，以 1000 W 爆香約 2 分 30 秒 -3 分鐘 (無需加蓋)。
3. 拌入醃好的 A 用料，再 1000 W 烹煮約 3 分鐘 (無需加蓋)。
4. 加進其餘的用料，並以 1000 W 再烹煮 10 分鐘 (無需加蓋)。每隔 2 分鐘攪拌一次。

NASI GORENG

Bahan-bahan

nasi	400 g
sayuran campur	150 g
kicap cair	20 g
minyak bijan	10 g
A:	
udang kecil (dibuang kulit dan uratnya)	150 g
isi ketam	50 g

kicap cair	5 g
gula	2 g
B:	
bawang putih (cincang)	10 g
bawang merah (cincang)	20 g
minyak masak	25 g

Tetapan

	Kaserol tahan gelombang mikro berdiameter 20.5 cm

	3-4 hidangan
	Gelombang mikro

Cara Membuat

1. Gaul bahan-bahan A dan ketepikan.
2. Goreng gabungan bahan-bahan B di dalam kaserol tahan gelombang mikro 20.5 cm pada 1000 W, tanpa penutup selama 2½-3 minit.
3. Masukkan bahan-bahan A yang telah diperisakan dan terus memasak pada 1000 W, tanpa penutup selama 3 minit.
4. Tambahkan bahan selebihnya dan masak pada 1000 W, tanpa penutup selama 10 minit. Kacau setiap 2 minit.





CASSEROLE RICE

Ingredients	rice	200 g	Settings		Microwave safe container
	water	250 g			---
	salty fish (fillets)	20 g			3-4 serves
	A:				Microwave
	cooking oil	20 g		B:	
	garlic (minced)	10 g		chicken pieces	250 g
	ginger (chopped)	10 g		ginger (shredded)	15 g
				mushroom	4 pieces
				light soy sauce	10 g
				oyster sauce	15 g
		sesame oil	5 g		

- Method**
- Put A into a microwave safe container, and fry for 2½ minutes at 1000 W without lid. Add salty fish to stew for another 1 minute at the 1000 W. Stir evenly.
 - Add B and Cook for 1 minute at 1000 W, gradually add rice and water, let stand for about 10 minutes. Cook on 1000 W for 4 minutes with cover. Stand 1 minute. Cook on 100 W for 20-22 minutes.
 - Stand 10 minutes, then serve.

煲仔飯

材料	米	200 克	設定		微波安全容器
	水	250 克			---
	鹹魚 (切片)	20 克			3-4 人份
	A:				微波
	食用油	20 克		B:	
	蒜末	10 克		雞塊	250 克
	薑末	10 克		嫩薑 (切絲)	15 克
				香菇	4 朵
				生抽	10 克
				蠔油	15 克
		麻油	5 克		

- 操作方法**
- 把 A 用料放入一個合適的微波安全容器內，1000 W 爆香 2 分 30 秒，無需加蓋。加入鹹魚，加蓋 1000 W 烹煮 1 分鐘。攪拌均勻。
 - 加入 B 用料，加蓋 1000 W 烹煮 1 分鐘，拌入米和水，放置 10 分鐘。加蓋放進微波爐，選擇 1000 W 加熱 4 分鐘後無需打開爐門，靜置 1 分鐘後選擇 100 W，設置 20-22 分鐘。
 - 放置 10 分鐘後食用。

NASI KASEROL

Bahan-bahan	beras	200 g	Tetapan		Bekas tahan gelombang mikro
	air	250 g			---
	ikan masin (kepingan)	20 g			3-4 hidangan
	A:				Gelombang mikro
	minyak masak	20 g		B:	
	bawang putih (kisar)	10 g		kepingan ayam	250 g
	halia (cincang)	10 g		halia (carikkan)	15 g
				cendawan	4 kepingan
				kicap cair	10 g
				sos tiram	15 g
		minyak bijan	5 g		

- Cara Membuat**
- Letakkan bahan A ke dalam bekas tahan gelombang mikro, dan goreng selama 2½ minit pada 1000 W tanpa penutup. Tambahkan ikan masin dan reneh untuk tempoh 1 minit pada 1000 W. Kacau serata.
 - Tambahkan bahan B dan masak selama 1 minit pada 1000 W, tambahkan beras dan air sedikit demi sedikit, dan biarkan selama 10 minit. Masak pada 1000 W selama 4 minit, bertutup. Biarkan selama 1 minit. Masak pada 100 W selama 20-22 minit.
 - Biarkan selama 10 minit, kemudian hidangkan.

HOME MADE PIZZA

Ingredients

Dough:	
plain flour (sieved)	140 g
salt	3 g
instant yeast	2 g
sugar	10 g
milk powder	7 g
butter (room temperature)	10 g
lukewarm water	70 ml

Pizza Sauce:	
tomato puree	30 g
mayonnaise	10 g
mix together	
Pizza Toppings:	
onion (chopped)	20 g
mushroom (sliced)	10 g
chicken sausage (sliced)	40 g
pineapples (cubed)	10 g
pepper (sliced)	20 g
mozzarella cheese	100 g

Settings

Metal tray
7"
40 °C, 200 °C Convection



Method

1. Place flour, salt, yeast, sugar, milk powder and butter in a mixing bowl.
2. Partially add lukewarm water into flour mixture and knead it till it forms soft dough.
3. Place dough into a mixing bowl, cover with wrap and pierce holes on the wrap.
4. Place dough in oven, set to 40 °C to ferment for 30 minutes. (till dough doubles in size)
5. Dust the working desk a layer of flour, press forward fermented dough to remove air in it.
6. Knead the dough into about 22 cm diameter and lift the dough on greased metal tray.
7. Select 200 °C and start preheating.
8. Use a knife to poke holes in the dough and brush the top with pizza sauce, then half mozzarella cheese, then pizza toppings, finally the rest mozzarella cheese.
9. After preheating, put the metal in lower shelf position, cook for 15-16 minutes.

手工薄餅

材料

麵團:	
低筋麵粉(過篩)	140 克
鹽	3 克
酵母	2 克
糖	10 克
奶粉	7 克
牛油(室溫)	10 克
溫水	70 毫升

薄餅醬:	
蕃茄醬	30 克
蛋黃醬	10 克
混合	
餡料:	
洋蔥(小粒)	20 克
蘑菇(薄片)	10 克
雞肉腸(薄片)	40 克
鳳梨(小粒)	10 克
辣椒(薄片)	20 克
水牛芝士(薄餅專用)	100 克

設定

脆烤煎盤
7 寸
40 度、200 度熱風對流烤焗

操作方法

1. 把低筋麵粉、鹽、酵母、糖、奶粉和牛油放進一個碗裏混合。
 2. 慢慢加入溫水，不斷揉捏直到捏成一個柔軟的麵團。
 3. 把麵團放入碗中並覆蓋上保鮮紙，在保鮮紙上插幾個洞。
 4. 放入微波爐中，設置 40 度發酵 30 分鐘。(直到麵團變成 2 倍大小)
 5. 在桌上撒薄薄一層麵粉，把發酵後的麵團放置於桌上，
- 用手向四周壓開，並去除其中的空氣。
6. 把麵團擀成直徑 22 厘米左右的麵餅並放置在塗過油(未記在配方中)的脆烤煎盤上。
 7. 選擇 200 度，開始預熱。
 8. 在餅底上紮若干小孔。薄醬均勻塗抹在餅底上，撒上一半的芝士，再撒上餡料，最後覆蓋上另一半的芝士。
 9. 預熱完成後，將脆烤煎盤放入下層托盤架，設置 15-16 分鐘。

PIZA BUATAN SENDIRI

Bahan-bahan

Doh:	
tepung gandum (ayak)	140 g
garam	3 g
yis segera	2 g
gula	10 g
susu tepung	7 g
mentega (suhu bilik)	10 g
air suam	70 ml

Sos pizza:	
purī tomato	30 g
mayones	10 g
adun bersama	
Topping pizza:	
bawang (cincang)	20 g
cendawan (hiris)	10 g
sosej kepingan (hiris)	40 g
nanas (kiub)	10 g
lada (hiris)	20 g
keju mozzarella	100 g

Tetapan

Dulang logam
7"
40 °C, 200 °C Perolakan

Cara Membuat

1. Masukkan tepung, garam, yis, gula, susu tepung dan mentega dalam mangkuk adunan.
2. Masukkan sebahagian air suam dalam campuran tepung dan uli menjadi doh lembut.
3. Masukkan doh ke dalam mangkuk adunan, tutup dengan pembungkus dan tusuk lubang pada pembungkus.
4. Masukkan doh ke dalam ketuhar, tetapkan suhu pada 40 °C untuk menapaikan selama 30 minit.
5. Taburkan lapisan tepung di atas meja kerja, tekan ke hadapan doh yang ditapai untuk mengeluarkan udara di dalamnya.
6. Uli doh kepada kira-kira 22 cm diameter dan angkat doh di atas dulang logam yang sudah digriskan.
7. Pilih suhu 200 °C dan mulakan prapemanasan.
8. Gunakan pisau untuk mencucuk lubang dalam doh dan sapukan bahagian atas dengan sos piza, kemudian separuh keju mozzarella, selepas itu hiasan piza, akhirnya keju mozzarella yang selebihnya.
9. Selepas prapemanasan, letakkan dulang logam di kedudukan rak bawah, masak selama 15-16 minit.

SPAGHETTI WITH MEAT IN TOMATO SAUCEN

Ingredients

spaghetti	160 g
A:	
ground meat	120 g
onion	50 g (¼ piece)
fresh tomato (into thin sliced)	2 piece
garlic (into thin slices)	½ piece
olive oil	10 g

nutmeg	Moderate
salt, pepper	Moderate
B:	
stock powder	1 g
ketchup	150 g

Settings

	Microwave safe container

	3-4 serves
	Microwave

Method

1. Pour 700 ml of boiling water and spaghetti into a microwave safe container. Cook on 1000 W for 10 minutes without lid, and stir at the half point of the time. Take the spaghetti out after heated and be ready to serve.
2. Put A into the microwave safe container, stir and mix the meat until scattered. Put the container at the center of the oven with lid, cook on 600 W for 4 minutes.
3. Add 2 into B and mix. Put it at the center of the oven with lid. Cook on 600 W for 3-4 minutes.
4. After heated, mix with 1.



意式肉醬長通粉

材料

意粉	160 克
A:	
絞肉	120 克
洋蔥(切薄片)	50 克(¼個)
新鮮香菇(切薄片)	2 個
蒜頭(切薄片)	½ 瓣
橄欖油	10 克
肉豆蔻	適量

鹽、胡椒	適量
B:	
高湯粉	1 克
蕃茄醬	150 克

設定

	微波安全容器

	3-4 人份
	微波

操作方法

1. 微波安全容器內倒入 700 毫升滾水和意粉，選擇 1000 W 設置 10 分鐘，一半時間翻拌，無需加蓋，加熱後把意粉取出待用。
2. 將 A 放入微波安全容器，邊攪拌邊把絞肉攪散。加蓋後放在爐內中央位置，選擇 600 W，設置 4 分鐘。
3. 將 B 加入肉醬中，攪拌均勻，加蓋放在爐內中央位置，選擇 600 W，加熱 3-4 分鐘。
4. 將肉醬和長通粉拌勻後食用。

SPAGETI DENGAN DAGING DALAM SOS TOMATO

Bahan-bahan

spageti	160 g
A:	
daging	120 g
bawang	50 g (¼ ulas)
tomato segar (hiris halus)	2 biji
bawang putih (hirisan nipis)	½ ulas

minyak zaitun	10 g
buah pala	Secukup rasa
garam, lada putih	Secukup rasa
B:	
serbuk perisa	1 g
sos tomato	150 g

Tetapan

	Bekas tahan gelombang mikro

	3-4 hidangan
	Gelombang mikro

Cara Membuat

1. Tuang 700 ml air mendidih ke dalam bekas tahan gelombang mikro. Masak dengan 1000 W selama 10 minit tanpa penutup, dan kacau pada pertengahan masa. Keluarkan spageti setelah dipanaskan dan siap sedia untuk dihidangkan.
2. Letak A dalam bekas tahan gelombang mikro tersebut, kacau dan campurkan dengan daging sehingga rata. Letakkan bekas di tengah oven bersama penutupnya, masak pada 600 W selama 4 minit.
3. Tambah 2 kedalam B dan kacau ia. Letak di tengah oven bersama penutupnya. Masak pada 600 W selama 3-4 minit.
4. Setelah panas, campurkan dengan 1.

SEAFOOD TOAST

Ingredients

sliced bread	4 pieces
tomato sauce	40 g
mozzarella cheese	100 g
prawns (peeled)	100 g

cuttlefish (small cut)	100 g
salt	1 g
green onion	certain amount

Settings

	Microwave safe container
	Wire shelf
	4 serves
	Microwave, Grill 1

Method

- Put prawns and chopped cuttlefish in a microwave safe container, mix with salt and green onion into a microwave safe container and stir, cook for 2½ minutes at 1000 W, put aside after dehydrated.
- Apply tomato sauce on the top of the bread, spread mozzarella cheese evenly on it, add some peeled prawns and cuttlefish cut, and add the rest cheese.
- Put the bread at the center of the metal tray and put the tray in upper shelf position, select Grill 1, and cook for 15-16 minutes or until the cheese are completely melted and brown.

海鮮多士

材料

多士	4 片
蕃茄醬	40 克
水牛芝士	100 克
蝦仁	100 克

墨魚段	100 克
鹽	1 克
蔥	適量

設定

	微波安全容器
	網架
	4 人份
	微波、薄塊燒烤 1

操作方法

- 將蝦仁和墨魚段切成 1 厘米左右，放在合適的微波安全容器中，加入鹽和蔥，加蓋 1000 W 烹煮 2 分 30 秒，去水放置在一邊。
- 在多士上塗上蕃茄醬，均勻的撒上一半的水牛芝士，然後鋪上準備好的蝦仁與墨魚段，最後撒上剩餘的水牛芝士。
- 把多士放在網架正中放入微波爐上層托盤架，選擇薄塊燒烤 1，15-16 分鐘或至芝士融化略上烤色即可。

TOS MAKANAN LAUT

Bahan-bahan

kepingan roti	4 kepingan
sos tomato	40 g
keju mozzarella	100 g
udang (dikupas kulit)	100 g

sotong (potongan kecil)	100 g
garam	1 g
bawang hijau	sesuatu bahagian

Tetapan

	Bekas tahan gelombang mikro
	Rak kawat
	4 hidangan
	Gelombang mikro, Gril 1

Cara Membuat

- Masukkan udang dan sotong yang dicincang ke dalam bekas tahan gelombang mikro, campurkan dengan garam dan bawang hijau. ke dalam bekas tahan gelombang mikro dan kacau, masak selama 2½ minit pada 1000 W, letak di tepi setelah dinyahhidratkan.
- Letakkan sos tomato di atas roti, sapu keju mozzarella dengan rata ke atas roti, tambah udang yang dikupas kulit dan potongan sotong, dan tambah keju selebihnya.
- Letakkan roti di tengah dulang logam dan letakkan dulang tersebut di kedudukan rak atas, pilih Gril 1 dan masak selama 15-16 minit atau sehingga keju cair dan keperangan sepenuhnya.





FRENCH TOAST

Ingredients

french toast	1 bar
A:	
butter (melted)	80 g
garlic (chopped)	10 g
dried caraway	3 g
salt	a little

Settings

Metal tray
3-4 serves
Combi 7

Method

1. Cut the French toast into 2 cm slices.
2. Stir A in a dish and mix them well.
3. Spread the garlic puree on sliced toast. Put toast on metal tray in middle shelf position. Cook on Combi 7 for 10-12 minutes or till brown.
4. Apply butter and serve.

法蘭西多士

材料

法國麵包	1 條
A:	
牛油 (軟化)	80 克
蒜末	10 克
乾洋香菜	3 克
鹽	適量

設定

脆烤煎盤
3-4 人份
組合烹調 7

操作方法

1. 將法國麵包切成 2 厘米的厚片。
2. 把 A 用料放入碗中拌勻做成蒜蓉醬。
3. 在法國麵包片上抹上蒜蓉醬，放在脆烤煎盤上放入微波爐中層托盤架，選擇組合烹調 7，10-12 分鐘或至金黃色。
4. 抹上牛油即可食用。

TOS PERANCIS

Bahan-bahan

tos perancis	1 bar
A:	
mentega (cair)	80 g
bawang putih (cincang)	10 g
jemuju kering	3 g
garam	sedikit

Tetapan

Dulang logam
3-4 hidangan
Kombinasi 7

Cara Membuat

1. Potong tos perancis kepada kepingan 2 cm.
2. Kacau A dalam bekas dengan rata.
3. Sapukan puri bawang putih pada roti bakar yang dipotong. Letakkan roti bakar di atas dulang logam di kedudukan rak tengah. Masak pada Kombinasi 7 selama 10-12 minit atau sehingga warna keperangan.
4. Sapu mentega dan hidangkan.

MUFFIN

Ingredients

plain flour	200 g
sugar	60 g
baking powder	12 g
beaten eggs	50 g

milk	120 g
butter	80 g
salt	2 g
dried fruit	50 g

Settings

	Muffin cup with a bottom diameter of about 5 cm, a mouth diameter of about 6 cm, and a height of about 4.5 cm
	Metal tray
	12
	200 °C Convection, 160 °C Convection

Method

1. Mix the melted butter, milk, eggs, sugar and salt.
2. Sift flour and baking powder into the mixture. Add dried fruit into mixture.
3. Select 200 °C and start preheat.
4. Scoop batter into muffin cup, weigh about 40 g ~ 45 g of the mixture into paper cases for each and arrange into 4×3 shape on the metal tray.
5. After preheating, put the metal tray in the lower shelf position and set 14 minutes, then select 160 °C, set 16 minutes.







瑪芬蛋糕

Ingredients

低筋麵粉	200 克
細砂糖	60 克
泡打粉	12 克
雞蛋蛋液	50 克
牛奶	120 克

牛油	80 克
鹽	2 克
水果乾	50 克

設定

	底部直徑約 5 厘米、口部直徑約 6 厘米、高約 4.5 厘米的瑪芬蛋糕紙杯
	脆烤煎盤
	12 個
	200 度熱風對流烤焗、 160 度熱風對流烤焗

操作方法

1. 將融化的牛油、牛奶、蛋液、細砂糖和鹽，混合均勻。
2. 篩入低筋麵粉，泡打粉。放入水果乾再次攪拌均勻。
3. 選擇 200 度，開始預熱。
4. 將麵糊倒入瑪芬蛋糕紙杯中，每個約 40~45 克，按 4×3 均勻放置在脆烤煎盤上。
5. 預熱完成後，將脆烤煎盤放入微波爐下層托盤架，設置 14 分鐘，接著選擇 160 度，設置 16 分鐘。





MUFIN

Ingredients

tepung gandum	200 g
gula	60 g
serbuk penaik	12 g
telur yang dipukul	50 g
susu	120 g

mentega	80 g
garam	2 g
buah kering	50 g

Settings

	Cawan mufin dengan diameter bahagian bawah kira-kira 5 cm, diameter bukaan mulut kira-kira 6 cm dan tinggi kira-kira 4.5 cm
	Dulang logam
	12
	200 °C Perolakan, 160 °C Perolakan

Method

1. Campurkan mentega cair, susu, telur, gula dan garam.
2. Ayak tepung dan serbuk penaik ke dalam adunan. Tambah buah kering ke dalam adunan.
3. Pilih suhu 200 °C dan mulakan prapemanasan.
4. Sendukkan adunan ke dalam cawan mufin, timbang berat kira-kira 40 g ~ 45 g adunan ke dalam bekas kertas setiap satu dan susun kepada bentuk 4x3 di atas dulang logam.
5. Selepas prapemanasan, letakkan dulang logam di kedudukan rak bawah dan tetapkan selama 14 minit, kemudian pilih suhu 160 °C, tetapkan selama 16 minit.

CHOCOLATE WALNUT COOKIES

Ingredients

plain flour	sieved together	170 g
baking powder		3 g
	baking soda	2 g
	butter	125 g
	icing sugar	70 g
	chocolate chip	40 g
	walnuts diced	40 g
	egg	1

Settings

Metal tray
20 pieces
170 °C Convection

Method

1. Cream butter and sugar till creamy white, using a cake mixer.
2. Add egg and mix well.
3. Put in the flour, baking powder and baking soda. Mix well.
4. Put in chocolate chip and diced walnuts in the dough.
5. Fill the metal tray with baking paper. Divide the dough to 22 g each and shape on the baking paper.
6. Preheat at 170 °C till hot.
7. Bake cookie on 170 °C for about 17-22 minutes in lower shelf position.



朱古力核桃餅乾

材料

低筋麵粉	混合，過篩	170 克
泡打粉		3 克
	蘇打粉	2 克
	牛油	125 克
	糖粉	70 克
	朱古力碎片	40 克
	碎核桃仁	40 克
	雞蛋	1 個

設定

脆烤煎盤
20 個
170 度熱風對流烤焗

操作方法

1. 用攪拌器打發軟化的牛油和糖粉直到混合物變成白色奶油狀。
2. 加入雞蛋，繼續打發。
3. 低筋麵粉、泡打粉和蘇打粉依次和 2 混合，攪拌均勻。
4. 把朱古力碎片和碎核桃仁拌入麵團。
5. 將麵團分割成 22 克一份，並整形成餅乾形狀，均勻排放在鋪有烘焙紙的脆烤煎盤上。
6. 選擇 170 度，開始預熱。
7. 預熱完成後，把脆烤煎盤放入下層托盤架，設置 17-22 分鐘。

BISKUT COKLAT WALNUT

Bahan-bahan

tepung gandum	ayak bersama	170 g
serbuk penaik		3 g
	soda penaik	2 g
	mentega	125 g
	gula aising	70 g
	cip coklat	40 g
	potongan walnut	40 g
	telur	1

Tetapan

Dulang logam
20 biji
170 °C Perolakan

Cara Membuat

1. Krim mentega dan gula sehingga menjadi putih berkrim, menggunakan pengadun kek.
2. Tambahkan telur dan kacang sekata.
3. Masukkan tepung, serbuk penaik dan soda penaik. Campur sekata.
4. Masukkan cip coklat dan potongan walnut ke dalam doh.
5. Bentangkan kertas bakeri ke atas dulang logam. Bahagikan doh kepada setiap 22 g dan bentukkan di atas kertas bakeri.
6. Prapanas pada suhu 170 °C sehingga menjadi panas.
7. Bakar biskut pada suhu 170 °C selama kira-kira 17-22 minit di kedudukan rak bawah.

FAIRY CUP CAKE

Ingredients

brown sugar	60 g
egg (beaten)	60 g
dried raisin	certain amount
A:	
plain flour	70 g
matcha tea powder	20 g

baking powder	1 g
B:	
unsalted butter (chopped)	35 g
white chocolate (small pieces)	80 g

Settings

	Microwave safe container, 6 cm diameter cup paper mold
	Metal tray
	6
	180 °C Convection

Method

1. Mix and sieve ingredients A. Put ingredients B in a microwave safe container and cook on 440 W for 1 minute to 1 minute 30 seconds with cover. Stir B and gradually add brown sugar, and then add beaten egg by three times to mix them well. Add sieved A and mix using wooden spoon. Cut the mixture into 6 equal parts, and fit into a 6-diameter cup cake mold respectively, spread some dried raisin on top.
2. Preheat at 180 °C.
3. After preheating, put the cup cake on the metal tray in lower shelf position to cook for about 19-20 minutes.

仙女杯子蛋糕

材料

黃糖	60 克
蛋 (打勻)	60 克
葡萄乾	適量
A:	
低筋麵粉	70 克
抹茶粉	20 克
泡打粉	1 克

B:	
無鹽牛油 (切成小塊)	35 克
白朱古力 (用手搬碎)	80 克

設定

	微波安全容器，6 厘米紙杯模具
	脆烤煎盤
	6 個
	180 度熱風對流烤焗

操作方法

1. 把 A 用料混合後篩好放在一邊。把 B 用料放入合適的微波安全容器中，加蓋 440 W 煮 1-1 分 30 秒。用攪拌器把加熱後的 B 用料混合，並加入黃糖混合。然後把打好的蛋分三次加入，充分混合。加入篩好的 A 用料，用刮刀充分混合。把麵糊分成 6 等份，分別放入直徑為 6 厘米的紙杯模具中，並用葡萄乾拌飾。
2. 選擇 180 度，開始預熱。
3. 預熱完成後，把紙杯放在脆烤煎盤上放入微波爐下層托盤架，設置 19-20 分鐘。

KEK CAWAN PARI-PARI

Bahan-bahan

gula perang	60 g
telur (pukul)	60 g
kismis kering	sesuatu bahagian
A:	
tepung gandum	70 g
serbuk teh matcha	20 g

serbuk penaik	1 g
B:	
mentega tidak bergaram (cincang)	35 g
coklat putih (kepingan kecil)	80 g

Tetapan

	Acuan cawan kertas berdiameter, 6 cm yang bekas tahan gelombang mikro
	Dulang logam
	6
	180 °C Perolakan

Cara Membuat

1. Campurkan dan ayak bahan-bahan A. Masukkan bahan-bahan B ke dalam bekas tahan gelombang mikro dan masak pada 440 W selama kira-kira 1 ke 1 minit 30 saat dalam keadaan bertutup. Kacau B dan masukkan gula perang sedikit-sedikit dan pukul telur gandaan tiga kali dan kacau sehati. Tambah bahan A yang diayak menggunakan sudu kayu. Potong adunan kepada 6 bahagian, dan masukkan ke dalam bekas kek cawan, tambahkan kismis kering di atas.
2. Prapanas pada suhu 180 °C.
3. Selepas prapemanasan, letakkan kek cawan di atas dulang logam di kedudukan rak bawah sehingga masak selama kira-kira 19-20 minit.





FRUITY SWISS ROLL

Ingredients

egg	150 g
castor sugar	60 g
vanilla extracts	a little
plain flour (sieved)	60 g
unsalted butter (melted)	20 g

cream	250 ml
various fruits (garnishing)	Moderate

Settings

	26 cm × 16 cm fruity roll mold
	Metal tray
	1
	150 °C Convection

Method

1. Mix the beaten eggs and castor sugar well, and then add vanilla extracts.
2. Pour in sieved plain flour and mix them well using wooden spoon, add melted butter and mix quickly.
3. Preheat on 150 °C.
4. Cover the mold with baking paper and pour the mixture into a 26 cm × 16 cm standardized cake mold, discharge the air between in the cake. Place the mold onto the metal tray, and put the metal tray on the lower shelf and bake for 30-35 minutes after preheating.
5. After the cake cooling down, remove the baking paper, grease some cream and put some fruits on the surface of the cake, spare 2 cm clearance to roll the cake up, and then fix the joint well. Grease some cream and spread various fruits on the top of the roll.

水果瑞士卷

材料

雞蛋	150 克
細砂糖	60 克
雲尼拿精油	少許
低筋麵粉(篩過)	60 克
無鹽牛油(融化)	20 克

奶油	250 毫升
裝飾用水果	適量

設定

	26 厘米 × 16 厘米 蛋糕卷模具
	脆烤煎盤
	1 個
	150 度熱風對流烤焗

操作方法

1. 把雞蛋和細砂糖打發。加入雲尼拿精油混合。
2. 加入篩好的低筋麵粉，用刮刀攪拌直至完全混合。放入融化好的牛油，快速混合。
3. 選擇 150 度，開始預熱。
4. 把烘焙紙平鋪在模具上，把麵糊倒入 26 厘米 × 16 厘米的蛋糕卷模具中鋪平，然後敲擊排走裏邊的氣體。把模具放在脆烤煎盤上，等微波爐預熱好後，放入微波爐下層托盤架，烘烤 30-35 分鐘。
5. 等蛋糕溫度下降後，去除烘焙紙。在有烤色的一面上塗上奶油及水果，對邊留出 2 厘米空白，把蛋糕卷起來。卷好之後把接縫向下使其固定。在蛋糕頂上塗上奶油，放上水果拌飾。

SWIS ROL BUAH-BUAHAN

Bahan-bahan

telur	150 g
gula kastor	60 g
ekstrak vanilla	sedikit
tepung gandum (ayak)	60 g

mentega tidak bergaram (cair)	20 g
krim	250 ml
buah campuran (hiasan)	Secukup rasa

Tetapan

	26 cm × 16 cm acuan pengguling
	Dulang logam
	1
	150 °C Perolakan

Cara Membuat

1. Campurkan telur yang dipukul dan gula kaster seperti membuat kek coklat, dan tambah ekstrak vanilla.
2. Tuang tepung yang diayak dan kacau dengan sudu kayu, campur mentega cair dan kacau dengan segera.
3. Prapanas pada suhu 150 °C.
4. Tutup acuan dengan kertas pembakar dan tuang adunan ke dalam acuan 26 cm × 16 cm acuan kek standard, keluarkan udara di antara kek. Letakkan acuan ke atas dulang logam pada rak bawah dan bakar selama 30-35 minit selepas prapemanasan.
5. Selepas kek sejuk, keluarkan kertas pembakar, gris sedikit krim dan letakkan buah atas permukaan kek, biarkan 2 cm laluan untuk memudahkan gulungan, kemudian sambungkan dengan baik. Gris sedikit krim dan sapu buah di atas gulungan.

CHIFFON CAKE

Ingredients

plain flour (sieved)	150 g
egg white	5
egg yolk	4
castor sugar	130 g
cooking oil	70 g

milk	50 g
vanilla essence	2~3 drops

Settings

	8" Chiffon cake tin
	Metal tray
	1
	160 °C Convection

Method

- Using an electric egg beater, whisk the egg yolk and half of the castor sugar (65g), beat at high speed until the foam turns white.
- Change to medium speed. Slowly add cooking oil, milk, vanilla essence, and mix well.
- Sift in the flour and mix well with a spatula.
- In another container, put the egg white and the remaining castor sugar, beat with an electric whisk until it foams, until stiff peaks form (or until the container is tilted and the batter will not flow out).
- Add the foamed egg whites to the batter in 3 portions and stir thoroughly with a spatula until completely blended.
- Preheat at 160 °C.
- Pour the mixture into the cake mold, and shake it on the table a few times to shake bubbles.
- After preheating, place cake tin on the metal tray in the lower shelf position and cook for 35-40 minutes.

Note: Do not grease tin before baking.



戚風蛋糕

材料

低筋麵粉	150 克
蛋清	5 個
蛋黃	4 個
細砂糖	130 克

食用油	70 克
牛奶	50 克
雲尼拿精油	2~3 滴

設定

	8 寸戚風蛋糕模具
	脆烤煎盤
	1 個
	160 度熱風對流烤焗

操作方法

- 電動打蛋器的容器內放入蛋黃和一半的細砂糖（65 克），高速打至發泡發白。
- 速度改為中速，緩緩加入食用油，牛奶，雲尼拿精油，混合均勻。
- 篩入麵粉，用刮鏟攪拌均勻。
- 另取一容器，放入蛋清和剩餘的細砂糖，用電動打蛋器打至發泡，直至可直立站起為止（要打到把容器傾斜，蛋白也不會流出為止）。
- 將發泡的蛋清分 3 次加入麵糊中，用刮鏟充分攪拌，直至完全融合。
- 選擇 160 度，開始預熱。
- 將混合液倒入蛋糕模具，並在桌子震幾下，震出氣泡。
- 預熱完成後，將放置了蛋糕模具的脆烤煎盤放入微波爐下層托盤架，設置 35-40 分鐘。

注意事項 請在烘烤前勿塗油脂。

KEK CHIFFON

Bahan-bahan

tepung gandum (ayak)	150 g
telur putih	5
telur kuning	4
gula kastor	130 g

minyak masak	70 g
susu	50 g
esen vanilla	2~3 titis

Tetapan

	8" tin kek chiffon
	Dulang logam
	1
	160 °C Perolakan

Cara Membuat

- Dengan menggunakan pemukul telur elektrik, pukul kuning telur dan separuh gula kastor (65g), pukul dengan kelajuan yang tinggi sehingga buihnya berubah menjadi putih.
- Tukar kepada kelajuan sederhana. Masukkan minyak masak, susu, esen vanilla perlahan-lahan dan gaulkan dengan rata.
- Ayakkan tepung dan gaulkan dengan rata menggunakan senduk.
- Di dalam bekas lain, masukkan putih telur dan gula kastor yang tinggal, pukul dengan pemukul elektrik sehingga berbuih dan sehingga ia menjadi bentuk keras (atau sehingga bekas condong dan adunan tidak akan keluar).
- Tambahkan putih telur yang berbuih kepada adunan dalam 3 bahagian dan kacau dengan senduk hingga sebati sepenuhnya.
- Prapanas pada suhu 160 °C.
- Tuangkan campuran ke dalam acuan kek dan goncangkannya di atas meja beberapa kali untuk menggoncangkan gelembung.
- Selepas prapemanasan, letakkan tin kek di atas dulang logam di kedudukan rak bawah dan masak selama 35-40 minit.

Nota: Jangan gris sebelum membakar.

BROWNIE

Ingredients

unsalted butter	65 g
dark chocolate (54 %)	130 g
brown sugar	90 g
egg	80 g
cake flour	50 g

hazelnut (chopped)	70 g
sour cream	45 g
melted butter (for greasing the mold)	Moderate

Settings

	17*8 cm cake mold*2
	Metal tray
	4 serves
	Combi 4

Method

1. Grease two 17cm x 8cm cake molds with a single layer of melted butter.
2. Chop the chocolate finely, add in butter. Heat it over hot water until dissolved. Sift the soft flour. Beat the sour cream until smooth. Set aside.
3. Blend egg and brown sugar in high speed until pale brown. Add in the chocolate butter and then mix well with a spatula.
4. Fold in the sour cream and then the sifted flour with a spatula. Then add in the chopped hazelnutt and then mix well.
5. Select Combi 4 and start to preheat.
6. Pour the batter in the 2 cake molds and level the surface.
7. After preheating, put the cake molds on metal in lower shelf position and cook for 30-35 minutes.



朱古力布朗尼蛋糕

Ingredients

無鹽牛油	65 克
黑朱古力 (54%)	130 克
紅糖	90 克
雞蛋	80 克
低筋麵粉	50 克

榛子(切碎)	70 克
酸忌廉	45 克
牛油溶液 (掃模用)	少許

設定

	17 x 8 厘米蛋糕模 2 個
	脆烤煎盤
	4 人份
	組合烹調 4

操作方法

1. 在兩個 17 厘米 x 8 厘米蛋糕模上薄薄掃上一層牛油溶液。
2. 朱古力切碎，加入牛油，置熱水上坐融。低麵粉篩勻。把酸忌廉打滑，備用。
3. 以高速將雞蛋及紅糖打至淺啡色。加入朱古力牛油拌勻。
4. 加入酸忌廉拌勻，再拌入已篩麵粉。最後加入榛子拌勻。
5. 選擇組合烹調 4，開始預熱。
6. 將麵糊平均放入 2 個蛋糕模，抹平。
7. 預熱結束後，將蛋糕模放到脆烤煎盤上，放入下層托盤架，設置 30-35 分鐘。

BROWNIE

Bahan-bahan

mentega tidak	65 g
coklat pahit (54 %)	130 g
gula perang	90 g
telur	80 g
tepung kek	50 g

kacang hazel (cincang)	70 g
krim masam	45 g
mentega cair (untuk menggriskan acuan)	Secukup rasa

Tetapan

	Acuan kek 17*8 cm*2
	Dulang logam
	4 hidangan
	Kombinasi 4

Cara Membuat

1. Griskan dua acuan kek 17cm x 8cm dengan satu lapisan mentega cair.
2. Cincang coklat dengan halus, tambahkan mentega. Panaskannya di atas air panas sehingga larut. Ayak tepung lembut. Pukul krim masam sehingga sehati. Biarkan.
3. Kisar telur dan gula perang dengan kelajuan tinggi sehingga bertukar warna keperangan pucat. Tambahkan mentega coklat dan gaulkan dengan rata menggunakan senduk.
4. Gaulkan krim masam dan kemudian tepung yang diayak dengan senduk. Kemudian masukkan kacang hazel yang dicincang dan digaul rata.
5. Pilih Kombinasi 4 dan mulakan prapanas.
6. Tuangkan adunan ke dalam 2 acuan kek dan ratakan permukaannya.
7. Selepas prapemanasan, letakkan acuan kek di atas dulang logam di kedudukan rak bawah dan masak selama 30-35 minit.

BLUEBERRY CHEESE CAKE

Ingredients

Oreo biscuit (remove fillings) or sweet crackers	120 g	sour cream	200
butter (melt on 600 W for 30-40 seconds)	50 g	corn flour	20 g
cream cheese	500 g	fresh blue berries	100 g
castor sugar	90 g	blue berry pie filling some icing sugar for topping	½ can
eggs	2		

Settings

	9" cake tin
	Metal tray
	1
	170 °C Convection

Method

- Place Oreo biscuit in a blender, slowly blend till fine.
- Partially add in melted butter, mix well. Pour into a lined cake tin, next level with a spoon. Leave the cake bottom in the fridge.
- Beat cream cheese and castor sugar with a cake mixer, till light and fluffy.
- Add in 1 egg at a time, continue to beat till smooth.
- Add in corn flour and sour cream, beat for a while.
- Pour batter into cake tin, next add ½ amount of fresh berries on top, but slowly push it down so as not to expose the berries.
- Bake in a preheated oven on 170 °C for about 60 minutes in lower shelf position.
- When ready, leave to cool in the cake tin (Do not overturn the cake)
- Decorate cake with blueberries pie fillings, fresh berries and sprinkle with icing sugar.

藍莓芝士蛋糕

材料

奧利奧餅乾 (把夾心取出) 或者用甜薄脆餅	120 克	雞蛋	2 個
牛油 (600 W, 30-40 秒, 融化)	50 克	酸忌廉	200 克
奶油芝士	500 克	粟粉	20 克
細砂糖	90 克	新鮮藍莓	100 克
		藍莓派餡料 一些裝飾用糖粉	½ 罐

設定

	9 寸蛋糕模具
	脆烤煎盤
	1 個
	170 度熱風對流烤焗

操作方法

- 把奧利奧餅乾放入攪拌器慢慢絞成餅乾細末。
- 慢慢加入融化的牛油，攪拌均勻。倒入蛋糕模具，用勺子在模具底部鋪平。放進冰箱備用。
- 用蛋糕攪拌器打奶油芝士和細砂糖直到混合物變白且鬆軟。
- 一次加入一個雞蛋，繼續打至順滑。
- 加入粟粉和酸忌廉，打均勻。
- 把蛋糕混合物倒入蛋糕模具內，加 ½ 的新鮮藍莓於蛋糕頂部並慢慢把藍莓壓入蛋糕混合物中，不要暴露於蛋糕表面。
- 選擇 170 度，開始預熱。把蛋糕模具放在脆烤煎盤上，放入下層托盤架，烤 60 分鐘。
- 結束後，讓蛋糕在模具裏完全冷卻。（請勿翻轉模具）
- 用藍莓派餡料和新鮮藍莓做裝飾並撒上糖粉。

KEK KEJU BERI BIRU

Bahan-bahan

biskut Oreo (keluarkan inti) atau biskut manis	120 g	telur	2
mentega (cairkan pada 600 W selama 30-40 saat)	50 g	krim masam	200
keju krim	500 g	tepung jagung	20 g
gula kastor	90 g	beri biru segar	100 g

inti pai beri biru	½ tin
letakkan sedikit gula aising sebagai hiasan	

Tetapan

	9" tin kek
	Dulang logam
	1
	170 °C Perolakan

Cara Membuat

- Letakkan biskut oreo ke dalam pengisar, kisar sehingga halus.
- Masukkan sebahagian mentega cair, kacang sehati. Tuang ke dalam tin kek yang digris, ukur dengan sudu. Masukkan ke dalam peti sejuk.
- Pukul krim keju dan gula kastor dengan pengadun kek, sehingga ringan dan gebu.
- Masukkan 1 biji telur satu pada satu-satu masa, teruskan memukul sehingga halus.
- Masukkan tepung jagung dan krim masam, pukul seketika.
- Tuang adunan ke dalam tin kek, campur ½ beri segar di atas, tetapi tolakkan sedikit ke dalam adunan supaya beri tidak terdedah.
- Bakar di dalam ketuhar yang diprapanaskan pada suhu 170 °C kira-kira 60 minit di kedudukan rak bawah.
- Bila sedia, biarkan sejuk di dalam tin kek (Jangan balikkan kek)
- Hias kek dengan inti beri biru, beri segar dan tabor gula aising.





BUTTER CAKE

Ingredients

plain flour (sieved)	200 g
butter (room temperature)	175 g
castor sugar	175 g
eggs	180 g (3)
milk	45 g
baking powder	3 g
vanilla extract	1 g

Settings

	7" cake tin
	Metal tray
	1
	160 °C Convection

Method

1. Beat butter and castor sugar till light and fluffy.
2. Add vanilla extract and one egg at a time, continue to beat.
3. Fold in flour, baking powder and milk alternately.
4. Preheat at 160 °C. Pour the mixture into cake tin.
5. After preheating, put the cake tin on metal tray in lower shelf position and cook for 60 minutes.

牛油蛋糕

材料

低筋麵粉 (過篩)	200 克
牛油 (室溫軟化)	175 克
細砂糖	175 克
雞蛋	180 克 (約 3 個)
牛奶	45 克
泡打粉	3 克
雲尼拿精油	1 克

設定

	7 寸蛋糕模具
	脆烤煎盤
	1 個
	160 度熱風對流烤焗

操作方法

1. 用攪拌器的高速檔把牛油和細砂糖打至變白粘稠。
2. 加入雲尼拿精油並逐一加入雞蛋，繼續打至均勻。
3. 拌入麵粉、泡打粉和牛奶。
4. 設置 160 度，開始預熱。把混合物倒入蛋糕模具。
5. 預熱結束後，將蛋糕模具放在脆烤煎盤上，放入下層托盤架，烤設置 60 分鐘。

KEK MENTEGA

Bahan-bahan

tepung gandum (ayak)	200 g
mentega (suhu bilik)	175 g
gula kastor	175 g
telur	180 g (3)
susu	45 g
serbuk penaik	3 g
ekstrak vanilla	1 g

Tetapan

	7" tin kek
	Dulang logam
	1
	160 °C Perolakan

Cara Membuat

1. Pukul mentega dan gula kastor sehingga ringan dan gebu.
2. Campur ekstrak vanilla dan 1 biji telur, teruskan memukul.
3. Gaulkan tepung, serbuk penaik dan susu secara berganti-ganti. Tuangkan campuran tersebut ke dalam tin kek.
4. Prapanas pada suhu 160 °C. Tuangkan campuran tersebut ke dalam tin kek.
5. Selepas prapemanasan, letakkan tin kek di atas dulang logam di kedudukan rak bawah dan masak selama 60 minit.

CHOCOLATE CAKE

Ingredients

light cream	200 ml
beaten eggs	180 g (about 4 pieces)
soft sugar	90 g
cake powder	90 g

chocolate powder	20 g
chocolate chip	some
A:	
castor sugar	12 g

Settings

	8" cake tin
	Metal tray
	1
	150 °C Convection

Method

Cream

1. Take the cream out from refrigerator and put into a deep container.
2. Make sure the temperature of the cream will not get hot and beat up until bubbles.
3. Add in A, continue to stir until it get sticky.

Embryo cake

1. Beat up eggs and soft sugar in a container at low speed until completely dissolved. Adjust to high speed until the beaten eggs bubble, the footprint of the egg beater can keep for a while, adjust to low speed again until the bubbles looks even.
2. Preheat at 150 °C
- 3 Pour sieved cake powder and chocolate

powder into the beaten eggs, and stir evenly from bottom to top using wooden spoon.

4. Cover the bottom and edges of the 8" mold with baking paper, pour the mixture in, put the mold on the metal tray.
5. After preheating, put the metal tray on the lower shelves of the oven and bake for 40-50 minutes.
6. Insert a toothpick in center. Cake is cooked if the toothpick comes out clean.
7. Take the cake out to cool it down.

Finish

1. Cut the chocolate into crumb shape.
2. Apply cream on the top and garnish with some chocolate crumb on it.

朱古力蛋糕

材料

淡奶油	200 毫升
雞蛋液	180 克 (約 4 個)
綿白糖	90 克
蛋糕粉	90 克

朱古力粉	20 克
朱古力塊	適量
A:	
糖	12 克

設定

	8 寸蛋糕模具
	脆烤煎盤
	1 個
	150 度熱風對流烤焗

操作

奶油

1. 將淡奶油從冰箱裏拿出，倒入深鍋。
2. 將深鍋放在冰水裏，保持淡奶油不會變熱，用打蛋器打至完全發泡。
3. 加入 A 用料，繼續攪拌至黏稠狀。

蛋糕胚

1. 將雞蛋液及綿白糖放入容器內，用打蛋器低速攪拌至糖完全融化。調至高速攪拌，直到蛋液完全發泡，用打蛋器在蛋液表面寫字時，可保持一段時間。再調至低速攪拌，使氣泡均勻。
2. 選擇 150 度，開始預熱。
3. 將篩過的蛋糕粉以及朱古力粉倒入打勻的蛋

液，用刮鏟由下而上攪拌均勻。

4. 在 8 寸的蛋糕模具的底部及四周鋪蠟紙，將蛋糕液倒入。把模具放在脆烤煎盤上。
5. 預熱結束後，將脆烤煎盤放入微波爐下層托盤架，烘烤 40-50 分鐘。
6. 烘烤結束後用竹籤穿刺蛋糕。如果竹籤上沒有粘上蛋液，蛋糕則熟透。
7. 取出蛋糕，冷卻。

完成

1. 把朱古力塊切成碎屑狀。
2. 裱上奶油，用朱古力碎屑裝飾。

KEK COKLAT

Bahan-bahan

krim ringan	200 ml
Telur yang dipukul	180 g (lebih telur kurang 4 keping)
gula lembut	90 g
tepung kek	90 g

serbuk koko	20 g
cip coklat	Beberapa biji
A:	
gula kastor	12 g

Tetapan

	Tin kek 8"
	Dulang logam
	1
	150 °C Perolakan

Krim

1. Ambil krim dari peti sejuk dan letakkan ke dalam bekas yang dalam.
2. Pastikan suhu krim agar tidak panas dan pukul sehingga bergelembung.
3. Tambahkan A, teruskan mengacau sehingga melekit.

Kek Embrio

1. Pukul telur dan gula lembut di dalam bekas pada kelajuan rendah sehingga cair. Tukar kelajuan tinggi sehingga telur bergelembung, bila gelembung nampak rata, tukar ke kelajuan rendah.
2. Prapanas pada suhu 150 °C.
- 3 Tuang tepung kek yang diayak dan serbuk koko ke dalam telur yang dipukul, dan kacau

rata dari bawah ke atas dengan sudu kayu.

4. Tutup bawahnya dan tepinya 8" acuan dengan kertas pembakar, tuang adunan, dan masukkan acuan ke dalam dulang logam.
5. Selepas prapemanasan, letakkan dulang ketuhar di rak bawah dan bakar selama 40-50 minit.
6. Masukkan pencungkil gigi di tengahnya. Kek masak bila pencungkil gigi bersih bila dikeluarkan.
7. Keluarkan kek untuk disejukkan.

Selesai

1. Potong coklat ke dalam bentuk dulang.
2. Sapu krim di atasnya dan hias dengan coklat yang dipotong tadi.



CRUSTY BREAD

Ingredients

bread flour	300 g
water	130 g
dried yeast	2 g
salt	3 g
sour dough (prepared the night before)	80 g

A:	
bread flour	50 g
dried yeast	1 g
water	35 g
salt	2 g

Settings

	Heatproof container
	Metal tray
	4
	40 °C, Combi 2

Method

1. Sour dough: Mix A into a ball and put it in the refrigerator to chill overnight.
2. Mix bread flour, water, dried yeast, and salt, and knead the dough until ribbed.
3. Cut the sour dough into 8 portions, and mix in dough at step 2, mix and shape round, put it in a heat-resistant bowl, cover with plastic wrap, place on metal tray in lower shelf position. Select 40 °C, set for 40 minutes for fermentation (Till the size is 1.5-2 times bigger than before).
4. After fermentation, take out the dough, gently pat the dough to vent, divide it into 4 equal portions, round and cover with a cloth and sit for 10-15 minutes.
5. Shape the dough, place it on metal tray lined with baking paper in lower shelf position, select 40 °C, set for 30 minutes. (Till the size is 1.5-2 times bigger than before).
6. After second fermentation, take out the metal tray. Select Combi 2 and start preheating.
7. Sprinkle a thin layer of bread flour on the shaped dough and carve pattern with a blade.
8. After preheating, place the metal tray in lower shelf position and set for 20 minutes until golden brown.



手搓小脆包

材料

高筋麵粉	300 克
水	130 克
乾酵母	2 克
鹽	3 克
酸種 (酸種早一晚預備)	80 克

A:	
高筋麵粉	50 克
乾酵母	1 克
水	35 克
鹽	2 克

設定

	耐熱碗
	脆烤煎盤
	4 個
	40 度發酵、組合烹調 2

操作方法

1. 酸種製作：將 A 材料混合成團，放入冰箱冷藏過夜。
2. 把高筋麵粉、水、乾酵母、鹽拌勻，搓揉麵團至起筋。
3. 把酸種切成 8 份，勻入 2 的麵團。繼續搓揉麵團至表面光滑，滾圓，放入耐熱碗中，蓋上保鮮紙，放在脆烤煎盤上，放入下層托盤架，選擇 40 度，設置 40 分鐘進行發酵（目測麵團比原本體積發漲約 1.5-2 倍大）。
4. 發酵完成後，把麵團取出，輕拍麵團排氣，平均分割 4 份，滾圓用發酵布蓋住，醒粉 10-15 分鐘。
5. 把麵團做型，放至鋪有烘焙紙的脆烤煎盤上，放入微波爐下層托盤架，選擇 40 度，設置 30 分鐘進行發酵（目測麵團比原本體積發漲約 1.5-2 倍大）。
6. 發酵完成後，將脆烤煎盤取出。選擇組合烹調 2，開始預熱。
7. 在做型麵團上灑上薄薄一層高筋粉，用刀片畫花紋。
8. 預熱完成後，將脆烤煎盤放入微波爐下層托盤架，設置 20 分鐘至表面金黃色。

ROTI RANGUP

Bahan-bahan

tepung roti	300 g
air	130 g
yis kering	2 g
garam	3 g
doh masam (disediakan pada malam sebelumnya)	80 g

A:	
tepung roti	50 g
yis kering	1 g
air	35 g
garam	2 g

Tetapan

	Bekas kalis haba
	Dulang logam
	4
	40 °C, Kombinasi 2

Cara Membuat

1. Doh masam: Campurkan A menjadi bebola dan masukkan ke dalam peti sejuk untuk disejukkan semalaman.
2. Campurkan tepung roti, air, yis kering dan garam serta uli doh sehingga beralur.
3. Potong doh masam kepada 8 bahagian dan campurkan doh pada langkah 2, campurkan dan buat bentuk bulat. Masukkan ke dalam mangkuk kalis haba, tutup dengan pembalut plastik. Letakkan di atas dulang logam di kedudukan rak bawah. Pilih 40 °C tetapkan selama 40 minit untuk penapaian (Sehingga saiznya ialah 1.5-2 kali ganda lebih besar berbanding sebelumnya).
4. Selepas penapaian, keluarkan doh, tepuk doh dengan perlahan untuk mengeluarkan udara, bahagikannya kepada 4 bahagian yang sama, bulatkan dan tutup dengan kain dan biarkan selama 10-15 minit.
5. Bentukkan doh, letakkannya di atas dulang logam yang dilapisi kertas pembakar di kedudukan rak bawah, pilih 40 °C, tetapkan selama 30 minit. (Sehingga saiznya ialah 1.5-2 kali ganda lebih besar berbanding sebelumnya).
6. Selepas penapaian kedua, keluarkan dulang logam. Pilih Kombinasi 2 dan mulakan prapemanasan.
7. Taburkan lapisan tepung roti nipis di atas doh berbentuk dan ukir corak dengan pisau.
8. Selepas prapemanasan, letakkan dulang logam di kedudukan rak bawah dan tetapkan selama 20 minit untuk menjadikannya perang keemasan.

BAKED VEGETABLE HASH BROWN

Ingredients

hash brown (frozen) (8) 500 g	salt 2 g
corn kernel 60 g	black pepper taste
carrot kernel 60 g	mozzarella cheese 40 g
green bean 60 g	chopped parsley 1 g (for decoration)
tomato sauce 40 g	
Tabasco chilli sauce 5 g	

Settings

Metal tray
8
200 °C Convection

Method

1. Blanch corn kernels, carrot kernels and green beans in boiling water for a while. Drain and set aside.
2. Mix 1 with tomato sauce, Tabasco chilli sauce, salt and black pepper.
3. Put baking paper on the metal tray and place the frozen hash browns in the form of 2×4. Divide 2 into 8 equal portions and place them on the hash browns. Then sprinkle mozzarella cheese evenly on top.
4. Preheat at 200 °C.
5. After preheating, put the metal tray in lower shelf position. Set for 16-20 minutes.
6. After the cooking, garnish with the chopped parsley.

Notes:

1. Corn kernels, carrot kernels and green beans can be replaced by frozen mixed vegetables on the market.
2. No need to defrost the potato cakes, just cook them.



烤蔬菜薯餅

材料

急凍薯餅 8片(500克)	Tabasco 5克
粟米粒 60克	辣椒醬 5克
紅蘿蔔粒 60克	鹽 2克
青豆 60克	黑胡椒 適量
蕃茄醬 40克	水牛芝士 40克
	芫茜碎 1克(裝飾用)

設定

脆烤煎盤
8塊
200度熱風對流烤焗

操作方法

1. 粟米粒、紅蘿蔔粒、青豆粒放入滾水中汆燙至熟，瀝乾水分備用。
2. 將 1 加入蕃茄醬、Tabasco 辣椒醬、鹽、黑胡椒拌勻。
3. 脆烤煎盤內鋪上烘焙紙，將薯餅以 2×4 的形式擺放。將 2 的材料均分為 8 等份放在薯餅上，表面均勻撒上水牛芝士。
4. 選擇 200 度，開始預熱。
5. 預熱結束後，將脆烤煎盤放入下層托盤架。設置 16-20 分鐘。
6. 烹調結束後，撒上芫茜碎裝飾。

注意事項

1. 粟米粒、紅蘿蔔粒、青豆粒可用市售急凍雜菜替代。
2. 薯餅無需解凍，直接烹飪即可。

HASH BROWN SAYURAN BAKAR

Bahan-bahan

hash brown (beku) (8) 500 g	sos cili 5 g
biji jagung 60 g	Tabasco 5 g
kernel lobak merah 60 g	garam 2 g
kacang hijau 60 g	lada hitam secukup rasa
sos tomato 40 g	keju mozarella 40 g
	pasli dicincang 1 g (untuk hiasan)

Tetapan

Dulang logam
8
200 °C Perolakan

Cara Membuat

1. Celur biji jagung, kernel lobak merah dan kacang hijau dalam air mendidih untuk seketika. Keringkan dan ketepikan.
2. Campurkan bahan-bahan 1 dengan sos tomato, sos cili Tabasco, garam dan lada hitam.
3. Letakkan kertas pembakar di atas rak dawai dan letakkan hash brown beku mengikut aturan 2×4. Bahagikan bahan-bahan 2 kepada 8 bahagian yang sama dan letakkan di atas hash brown. Kemudian, taburkan keju Mozarella dengan sekata di atasnya.
4. Prapanas pada suhu 200 °C.
5. Selepas prapemanasan, letakkan dulang logam di kedudukan rak bawah. Tetapkan selama 16-20 minit.
6. Selepas memasak, hiasi dengan daun parsli yang dicincang.

Nota:

1. Biji jagung, kernel lobak merah dan kacang hijau boleh digantikan dengan sayuran campuran beku di pasaran.
2. Kek kentang tidak perlu dinyahfros, boleh dimasak terus.

Panasonic Appliances Microwave Oven (Shanghai) Co., Ltd.
888, 898 Long Dong Road, Pu Dong, Shanghai, 201203, China
Web Site: <http://www.panasonic.com>

F000BCH60HP
FLE0820-0
Printed in China