

# Panasonic

Model: NU-SC180



Delicious, Healthy, Quick  
**COOK BOOK**

## Recipes

CHICKEN ROLL.....	4	BAKED CHEESE MUSHROOM.....	62
FRIED CHICKEN WITH SESAME.....	6	GRILLED EGGPLANT STUFFED WITH TUNA.....	64
NAPA CABBAGE AND CHICKEN ROLLS.....	8	ROASTED VEGETABLES.....	66
INDONESIAN STYLE KEBAB.....	10	BAKED POTATO WEDGES.....	68
STEAMED CHICKEN WITH MUSHROOMS.....	12	DRIED SCALLOPS & ENOKI MUSHROOM.....	70
ROAST CHICKEN.....	14	FRESH SHRIMP & VEGETABLE DUMPLINGS.....	72
BEEF BRISKET AND RADISH SOUP.....	16	SHRIMP DUMPLING.....	74
ROAST LAMB CHOPS WITH CUMIN.....	18	SHRIMP TOAST.....	76
ROAST LAMB.....	20	STEAMED SHUMAI.....	78
SLICED BEEF SHANK.....	22	WHOLE WHEAT BREAD WITH WALNUT & RAISIN... ..	80
GRILLED BEEF AND PINEAPPLE.....	24	PALMIER.....	82
BEEF AND VEGETABLE ROLL.....	26	CRUMBLE PUFF.....	84
STEAMED CLAM WITH LEMON JUICE.....	28	ORANGE CAKE.....	86
STEAMED RAZOR CLAM.....	30	COCOA CHIFFON.....	88
STEAMED SALMON WITH THYME.....	32	CINNAMON ROLLS.....	90
STEAMED SHRIMP.....	34	SOFT EUROPEAN BREAD WITH DRAGON FRUIT,	
STEAMED FISH IN MEDITERRANEAN STYLE.....	36	MOCHI & NUT.....	92
ITALIAN MUSSEL.....	38	SNOW PEARS SOUP.....	94
PROVENCE BAKED FISH STEAK.....	40		
SHRIMP & GLASS NOODLE WITH MINCED			
GARLIC.....	42		
THAI LEMON SHRIMP.....	44		
STEAMED EGG WITH CLAMS.....	46		
STEAMED FISH HEAD WITH DICED HOT RED			
PEPPERS.....	48		
EGG TOFU SHRIMP MEAT.....	50		
SALMON FLAKE.....	52		
BAKED RICE WITH SWEET PEPPERS, FRESH			
PRAWNS & CREAM.....	54		
ROASTED WHITE FISH WITH VEGETABLES.....	56		
SPANISH PAELLA.....	58		
COD WITH OIL AND VINEGAR SALAD.....	60		

## 目錄

雞肉卷.....	5	烤吞拿魚茄子.....	65
胡麻炸雞塊.....	6	烤蔬菜.....	67
白菜雞肉卷.....	9	烤薯角.....	68
印尼風串燒.....	10	瑤柱蒸金菇.....	70
香菇蒸雞.....	13	鮮蝦蔬菜粉果.....	73
烤雞.....	15	蝦餃.....	74
牛腩蘿蔔湯.....	17	蝦仁多士.....	77
孜然烤羊排.....	19	花式燒賣.....	78
烤羊肉.....	21	全麥核桃提子麵包.....	81
清燉牛腩.....	22	蝴蝶酥.....	82
烤菠蘿牛肉串.....	25	酥皮泡芙.....	85
牛肉鮮蔬卷.....	26	香橙蛋糕.....	87
檸汁蒸蜆.....	28	朱古力威風蛋糕.....	88
蒸鱉子.....	31	肉桂卷.....	90
百里香蒸三文魚.....	32	火龍果麻薯堅果軟包.....	92
蒸蝦.....	35	冰糖雪耳燉雪梨.....	94
地中海風蒸魚.....	36		
意式青口.....	39		
普羅旺斯烤魚排.....	40		
蒜蓉粉絲蝦.....	42		
泰式檸檬蝦.....	44		
蜆肉蒸蛋.....	47		
剝椒魚頭.....	48		
玉子蝦仁.....	51		
三文魚鬆.....	53		
甜椒鮮蝦忌廉焗飯.....	54		
墨汁白魚烤野菜.....	57		
西班牙海鮮飯.....	58		
鱈魚油醋汁沙律.....	61		
焗芝士蘑菇.....	62		

## Resipi

AYAM GULUNG.....	5	CENDAWAN KEJU BAKAR.....	63
AYAM GORENG DENGAN BIJAN.....	7	TERUNG SUMBAT TUNA PANGGANG.....	65
KUBIS NAPA DAN AYAM GULUNG.....	9	SAYURAN PANGGANG.....	67
KEBAB ALA INDONESIA.....	11	KENTANG POTONG BAKAR.....	69
AYAM KUKUS DENGAN CENDAWAN.....	13	KEKAPIS KERING & CENDAWAN ENOKI.....	71
AYAM PANGGANG.....	15	LADU UDANG & SAYUR.....	73
DAGING DADA DAN SUP LOBAK PUTIH.....	17	LADU UDANG.....	75
DAGING KAMBING PANGGANG DENGAN		ROTI BAKAR UDANG.....	77
JINTAN PUTIH.....	19	SHUMAI KUKUS.....	79
KAMBING PANGGANG.....	21	ROTI GANDUM LENGKAP DENGAN KACANG	
HIRISAN DAGING PAHA.....	23	WALNUT & KISMIS.....	81
DAGING GRIL DAN NANAS.....	25	PALMIER.....	83
DAGING DAN SAYURAN GULUNG.....	27	CRUMBLE PUFF.....	85
KEPAH KUKUS DENGAN JUS LEMON.....	29	KEK OREN.....	87
SIPUT BULUH KUKUS.....	31	KEK SIFON COCO.....	89
SALMON KUKUS DENGAN TAIM.....	33	ROTI GULUNG KULIT KAYU MANIS.....	91
UDANG KUKUS.....	35	ROTI LEMBUT EROPAH DENGAN BUAH NAGA,	
IKAN KUKUS ALA MEDITERRANEAN.....	37	MOCHI & KACANG.....	93
KUPANG ALA ITALI.....	39	SUP BUAH PIR SALJI.....	95
STIK IKAN BAKAR ALA PROVENCE.....	41		
UDANG DAN GLASS NOODLE DENGAN BAWANG			
PUTIH DICINCANG.....	43		
UDANG LEMON ALA THAI.....	45		
TELUR KUKUS DENGAN KEPAH.....	47		
KEPALA IKAN KUKUS DENGAN CILI PADI.....	49		
TOFU TELUR DENGAN UDANG.....	51		
EMPING SALMON.....	53		
NASI BAKAR DENGAN LADA BENGGALA,			
UDANG & KRIM.....	55		
IKAN KOD PANGGANG DENGAN SAYURAN.....	57		
PAELLA ALA SEPANYOL.....	59		
SALAD IKAN KOD DENGAN MINYAK DAN CUKA....	61		



Utensil

用具

Perkakas



Accessories

配件

Aksesori



Serving/Weight

份量 / 重量

Hidangan/Berat



Cooking mode

烹調方式

Mod Memasak



Cooking time

烹調時間

Masa Memasak



## CHICKEN ROLL

### Ingredients

chicken breast (with skin)	3 pieces (150 g each)
asparagus	3 pieces
sweet pepper	10 g
salt	3 g
black pepper	1 g
baking paper	3 pieces (25×15 cm)

### Settings

---	---
Metal tray + wire rack + baking paper	
3 rolls	
Steam-Med	
15-17 minutes	

### Method

1. Cut the chicken breast in halves and spread it out. Pat the chicken repeatedly with the back of the knife and beat the entire piece of meat until it is about 1 cm thick.
2. Sprinkle the chicken with salt and black pepper on both sides and marinate for about 10 minutes.
3. Remove the asparagus root and cut it vertically. Cut the sweet pepper into shreds.
4. Place the chicken with facing down, spread horizontally, put asparagus and sweet pepper evenly, and roll up about 5cm in diameter.
5. Roll it up with baking paper and tighten both ends (candy wrap method).
6. Put the wire rack in the metal tray, and place the chicken rolls on the wire rack and arrange from top to bottom. Put the metal tray in the lower shelf position.
7. Fill water tank. Select "Steam-Med" program, set for 15-17 minutes and press Start.
8. After the cooking, leave the chicken rolls in cavity for 2 minutes, then take it out and cool slightly.



## 雞肉卷

### 材料

雞胸肉 (帶皮)	3 塊 (每塊 150 克)
蘆筍	3 支
甜椒	10 克
鹽	3 克
黑胡椒	1 克
牛油紙	3 張 (25×15 厘米)

### 設定

---	---
金屬盤 + 網架 + 牛油紙	
3 條	
原氣蒸	
15-17 分鐘	

### 操作方法

1. 雞胸肉對半切開，攤開鋪平。用刀背反復拍打雞肉，將整片肉的厚度均勻打成約 1 厘米。
2. 雞肉兩面撒鹽、黑胡椒，醃制 10 分鐘左右。
3. 將蘆筍去根、垂直對切。甜椒切絲。
4. 醃制好的雞肉，皮朝下，水平展開，均勻放上蘆筍、甜椒，卷成直徑約 5 厘米的棒狀。
5. 用牛油紙包卷起來，兩頭擰緊 (糖果包法)。
6. 網架放入金屬盤中，雞肉卷放在網架上，自上而下排列，金屬盤放入下層凸軌。
7. 水箱加滿水。選擇【原氣蒸】模式，設置 15-17 分鐘，開始烹調。
8. 烹調結束後，靜置 2 分鐘後取出，待稍微冷卻即可。

## AYAM GULUNG

### Bahan-bahan

dada ayam (dengan kulit)	3 keping (150 g setiap satu)
asparagus	3 ketul
lada benggala	10 g
garam	3 g
lada hitam	1 g
kertas pembakar	3 keping (25×15 cm)

### Tetapan

---	---
Dulang logam + rak dawai + kertas pembakar	
3 gulung	
Steam-Med	
15-17 minit	

### Cara Membuat

1. Potong dada ayam kepada dua bahagian dan ratakannya. Tepuk ayam berulang kali menggunakan belakang pisau dan ketuk seluruh kepingan daging sehingga kira-kira 1 cm.
2. Taburkan garam dan lada hitam pada kedua-dua belah kepingan ayam dan perap selama 10 minit.
3. Buang akar asparagus dan potong secara menegak. Mayang lada benggala.
4. Terbalikkan ayam, ratakannya, letakkan asparagus dan lada benggala dengan sekata, kemudian gulung kira-kira berdiameter 5cm.
5. Gulungkannya dengan kertas pembakar dan ketatkan hujung kedua-duanya (kaedah membungkus gula-gula).
6. Letak rak dawai ke dalam dulang logam, letakkan gulungan ayam pada rak dawai dan susun dari atas ke bawah. Letak dulang logam di rak bawah.
7. Isi bekas air, pilih program "Steam-Med", tetapkan selama 15-17 minit dan tekan Start.
8. Selepas memasak, biarkan gulungan ayam di dalam ketuhar selama 2 minit, kemudian keluarkan dan biarkannya sejuk seketika.

## FRIED CHICKEN WITH SESAME

### Ingredients

boneless chicken thigh (with skin)	500 g
Seasoning:	
fish sauce	5 g
lemon juice	10 g
light soy sauce	16 g

beaten eggs	10 g
salt	taste
black pepper	taste
corn starch	20 g
white sesame (cooked)	15 g

### Settings

---
Metal tray + wire rack
500 g
Healthy Fry
16-18 minutes

### Method

1. Cut the chicken thigh into 4 cm pieces, about 30 g each.
2. Place the chicken pieces and all seasonings except corn starch and white sesame in a plastic bag, rub it evenly and marinate for 10 minutes.
3. Add the corn starch and mix well till without any dry powder. Sprinkle with white sesame.
4. Select "Healthy Fry" program and start preheating.
5. Put the wire rack on the metal tray, and place the chicken evenly with skin upwards in the metal tray.
6. After preheating, put the metal tray in the lower shelf position. Set for 16-18 minutes and press Start.

## 胡麻炸雞塊

### 材料

去骨雞腿肉 (帶皮)	500 克
調味料:	
魚露	5 克
檸檬汁	10 克
生抽	16 克

蛋液	10 克
鹽	適量
黑胡椒	適量
粟粉	20 克
熟白芝麻	15 克

### 設定

---
金屬盤 + 網架
500 克
健康炸
16-18 分鐘

### 操作方法

1. 將雞腿肉切成 4 厘米左右的塊狀，每塊約 30 克。
2. 雞塊加入除粟粉和白芝麻以外的所有調味料，放入保鮮袋裡，揉搓均勻，醃制 10 分鐘。
3. 加入粟粉，拌勻至表面不留乾粉。撒上白芝麻。
4. 選擇【健康炸】模式，開始預熱。
5. 網架放入金屬盤中，將雞塊皮朝上，均勻擺放在網架上。
6. 預熱結束後，將金屬盤放入下層凸軌。設置 16-18 分鐘開始烹調。

## AYAM GORENG DENGAN BIJAN

### Bahan-bahan

paha ayam tanpa tulang (dengan kulit)	500 g
Perasa:	
sos ikan	5 g
jus lemon	10 g
kicap cair	16 g

telur yang dipukul	10 g
garam	secukup rasa
lada hitam	secukup rasa
tepung jagung	20 g
bijian putih (dimasak)	15 g

### Tetapan

---
Dulang logam + rak dawai
500 g
Healthy Fry
16-18 minit

### Cara Membuat

1. Potong paha ayam kepada kepingan 4 cm, kira-kira 30 g setiap satu.
2. Letakkan kepingan ayam dan semua perasa kecuali tepung jagung dan bijan putih ke dalam beg plastik, sapukannya hingga sekata dan perap selama 10 minit.
3. Tambah tepung jagung dan gaul rata sehingga tiada serbuk kering yang tinggal. Taburkan bijan putih.
4. Pilih program "Healthy Fry" dan mulakan prapemanasan.
5. Letakkan rak dawai di atas dulang logam dan susun ayam dengan sekata bersama bahagian kulit mengadap ke atas.
6. Selepas prapemanasan, letakkan dulang logam di rak bawah. Tetapkan selama 16-18 minit dan tekan Start.





### NAPA CABBAGE AND CHICKEN ROLLS

#### Ingredients

napa cabbage	10 pieces (about 350 g)
green onion	10 g (for binding)
<b>Fillings:</b>	
chicken breast	250 g
shrimp	125 g
carrot	40 g (finely diced)

green onion	10 g
oyster sauce	10 g
light soy sauce	15 g
salt	3 g
white pepper powder	1 g
corn starch	5 g
sesame oil	5 g

#### Settings

	Heat-proof dish
	Metal tray + wire rack
	10 pieces
	Steam-Med
	15-16 minutes

#### Method

- Mince chicken breast. Devein the shrimp, wash it, pat dry with kitchen paper towel, crush it with a knife, then chop it into shrimp paste.
- Finely chop the carrot, green onion, mix the chicken and shrimp paste, add the remaining ingredients in the filling, and stir well to make the meat filling.
- Remove the roots from the cabbage, leaving them about 15 cm long. Heat a pan of boiling water, blanch the cabbage to soft, then soak them in ice water to remove heat. Drain and set aside.
- Spread out a piece of cabbage, take 45 g of meat filling, roll and wrap from the bottom, and tie with a green onion. Repeat the above operation with 10 cabbage rolls.
- Place the cabbage rolls evenly on the heat-proof dish, and place the dish on wire rack and metal tray in the lower shelf position.
- Fill water tank, select "Steam-Med" program, set for 15-16 minutes and press Start.
- After cooking, the food is placed in the cavity and left for 2 minutes, and then take it out.

### 白菜雞肉卷

#### 材料

大白菜	10 片 (約 350 克)
蔥	10 克 (捆紮用)
<b>肉餡:</b>	
雞胸肉	250 克
蝦仁	125 克
紅蘿蔔	40 克 (切細粒)

蔥	10 克
蠔油	10 克
生抽	15 克
鹽	3 克
白胡椒粉	1 克
粟粉	5 克
麻油	5 克

#### 設定

	耐熱淺盤
	金屬盤 + 網架
	10 個
	原氣蒸
	15-16 分鐘

#### 操作方法

- 雞胸肉剁成蓉。蝦仁去蝦線，洗淨，用廚房紙印乾水分，逐個用刀壓爛，然後輕輕剁細成蝦蓉。
- 紅蘿蔔切米粒大小，小蔥切末，混合雞肉蓉和蝦蓉，加入內餡中其餘材料，攪拌均勻，製成肉餡。
- 大白菜去除根部，留約 15 厘米長。燒一鍋開水，將白菜焯水變軟，然後撈出浸入冰水去熱。撈出瀝乾備用。
- 鋪開一片白菜，取 45 克肉餡，從底部開始卷起並包裹，用一根蔥葉綁在中央。重複以上操作，卷 10 個白菜卷。
- 將白菜卷均勻擺放在耐熱淺盤上，將網架放在金屬盤內，淺盤放在網架上，放入下層凸軌。
- 水箱加滿水，選擇【原氣蒸】模式，設置 15-16 分鐘，開始烹調。
- 烹調結束後，食物放在爐腔中，靜置 2 分鐘後取出即可。

### KUBIS NAPA DAN AYAM GULUNG

#### Bahan-bahan

daun kubis	10 helai (kira-kira 350 g)
daun bawang	10 g (untuk mengikat)
<b>Isi:</b>	
dada ayam	250 g
udang	125 g
lobak merah	40 g (dipotong dadu)

daun bawang	10 g
sos tiram	10 g
kicap cair	15 g
garam	3 g
serbuk lada putih	1 g
tepung jagung	5 g
minyak bijan	5 g

#### Tetapan

	Bekas kalis haba yang tidak begitu dalam
	Dulang logam + rak dawai
	10 ketul
	Steam-Med
	15-16 minit

#### Cara Membuat

- Kisar dada ayam. Buang urat udang, bersihkan dan keringkannya dengan tuala kertas dapur, hancurkannya menggunakan pisau, kemudian cincang sehingga menjadi pes udang.
- Potong dadu lobak merah, daun bawang, gaulkan dengan ayam dan pes udang, tambah baki bahan ke dalam isi, dan gaulkannya sekata untuk membuat isi daging.
- Buang akar daripada daun kubis, simpan kira-kira 15 cm panjang. Panaskan air dalam periuk hingga mendidih, celur daun kubis sehingga lembut, kemudian rendamkannya dalam air sejuk untuk menyejukkannya. Keringkan dan ketepikan.
- Ratakan daun kubis, ambil 45 g isi daging, gulung dan balut daripada bawah, kemudian ikat dengan daun bawang. Ulangi proses di atas dengan 10 gulungan kubis.
- Atur gulungan kubis dengan sekata di atas bekas kalis haba yang tidak begitu dalam dan kemudian susun bekas tersebut di atas rak dawai dan dulang logam di kedudukan rak bawah.
- Isi bekas air, pilih program "Steam-Med", tetapkan selama 15-16 minit dan tekan Start.
- Selepas memasak, biarkan makanan di dalam ketuhar dan biarkan selama 2 minit, kemudian keluarkan.

## INDONESIAN STYLE KEBAB

### Ingredients

chicken thigh (boneless)	450 g	tomato sauce	40 g
<b>Seasoning:</b>		curry powder	taste
peanut butter	40 g	minced garlic	5 g
light soy sauce	30 g	bruised ginger	5 g
coconut milk (or milk)	20 g	castor sugar	10 g
		chili powder	taste
		cumin powder	taste

### Settings

	Bamboo sticks 6-7
	Metal tray + wire rack
	6-7
	190 °C Steam Convection
	12-13 minutes

### Method

1. Select boneless chicken thigh with skin, cut it into pieces of meat of about 2 cm.
2. Mix all the seasonings, marinate chicken pieces with seasoning mixture for about 20 minutes.
3. Skewer the chicken pieces with a bamboo stick.
4. Fill water tank, select 190 °C "Steam Conv." program with preheat and start preheating.
5. Put the wire rack on the metal tray, and place the chicken kebab on the wire rack and metal tray.
6. After preheating, put the metal tray in the lower shelf position, set for 12-13 minutes and press Start.

## 印尼風串燒

### 材料

雞腿肉 (去骨)	450 克	番茄醬	40 克
<b>調味料:</b>		咖喱粉	適量
花生醬	40 克	蒜蓉	5 克
生抽	30 克	姜末	5 克
椰奶 (或牛奶)	20 克	幼砂糖	10 克
		辣椒粉	適量
		孜然粉	適量

### 設定

	竹籤 6-7 根
	金屬盤 + 網架
	6-7 串
	190 度蒸氣烘焗
	12-13 分鐘

### 操作方法

1. 雞腿肉切成 2 厘米左右的肉塊。
2. 混合所有調味料，將雞肉塊放入調味料，醃制 20 分鐘左右。
3. 用竹籤將肉串起來。
4. 水箱加滿水，選擇【蒸氣烘焗】有預熱模式，設置 190 度，開始預熱。
5. 網架放入金屬盤中，肉串擺放在網架上。
6. 預熱結束後，將金屬盤放入下層凸軌，設置 12-13 分鐘，開始烹調。



## KEBAB ALA INDONESIA

### Bahan-bahan

paha ayam (tanpa tulang)	450 g	sos tomato	40 g
<b>Perasa:</b>		serbuk kari	secukup rasa
mentega kacang	40 g	bawang putih dicincang	5 g
kicap cair	30 g	halia diketuk	5 g
santan (atau susu)	20 g	gula kastor	10 g
		serbuk cili	secukup rasa
		serbuk jintan putih	secukup rasa

### Tetapan

	Lidi buluh 6-7
	Dulang logam + rak dawai
	6-7
	190 °C Steam Convection
	12-13 minit

### Cara Membuat

1. Pilih paha ayam tanpa tulang dengan kulit, potong menjadi kepingan daging sebesar kira-kira 2 cm.
2. Campurkan semua perasa, perap kepingan ayam dengan campuran perasa selama kira-kira 20 minit.
3. Cucuk kepingan ayam dengan lidi buluh.
4. Isi bekas air, pilih program "Steam Conv." 190 °C dengan prapanas dan mulakan prapemanasan.
5. Letak rak dawai di atas dulang logam, kemudian letakkan kebab ayam pada rak dawai dan dulang logam.
6. Selepas prapemanasan, letakkan dulang logam di rak bawah, tetapkan selama 12-13 minit dan tekan Start.

## STEAMED CHICKEN WITH MUSHROOMS

### Ingredients

chicken thigh	600 g
fresh mushroom	100 g (10-12)
<b>Auxiliary ingredients:</b>	
green onion (cut into small pieces)	3 g
ginger (crushed)	5 g
light soy sauce	30 g

fish sauce	10 g
corn starch	8 g
ground pepper	taste
<b>Seasoning:</b>	
light soy sauce	30 g
sesame oil	10 g
castor sugar	10 g
chopped green onion	taste

### Settings

	Heat-proof dish
	Metal tray + wire rack
	600 g
	Steam-Med
	27-28 minutes

### Method

1. Cut chicken thigh into pieces, add in auxiliary ingredients and marinate for 15 minutes.
2. Cut the mushroom into about 5 mm pieces, add light soy sauce in seasoning and mix well. Spread mushroom in the heat-proof dish, and put the marinated chicken pieces on them.
3. Spread the castor sugar evenly over the prepared mushrooms and chicken.
4. Put the wire rack on the metal tray, place the heat-proof dish on the wire rack, and put it in the lower shelf position.
5. Fill water tank, select "Steam-Med" program, set for 27-28 minutes and press Start.
6. After steaming, sprinkle the green onion and pour with sesame oil. Stir well.



## 香菇蒸雞

### 材料

雞腿肉	600 克
鮮香菇	100 克 (10-12 朵)
<b>輔料:</b>	
大蔥 (切小段)	3 克
生薑 (拍碎)	5 克
生抽	30 克

魚露	10 克
粟粉	8 克
胡椒粉	適量
<b>調味料:</b>	
生抽	30 克
麻油	10 克
幼砂糖	10 克
蔥花	適量

### 設定

	耐熱淺盤
	金屬盤 + 網架
	600 克
	原氣蒸
	27-28 分鐘

### 操作方法

1. 雞腿肉切塊，加入輔料，醃制 15 分鐘。
2. 香菇切 5 mm 左右片狀，加入調味料中的生抽拌勻，鋪在耐熱淺盤中，再將醃制好的雞塊平鋪在上面。
3. 將幼砂糖均勻撒在鋪好的香菇和雞肉上。
4. 網架放入金屬盤中，耐熱淺盤放在網架上，放入下層凸軌。
5. 水箱加滿水，選擇【原氣蒸】模式，設置 27-28 分鐘，開始烹調。
6. 烹調結束，撒蔥花，再淋上麻油攪拌均勻即可。

## AYAM KUKUS DENGAN CENDAWAN

### Bahan-bahan

paha ayam	600 g
cendawan segar	100 g (10-12)
<b>Bahan-bahan sampingan:</b>	
daun bawang (dipotong kecil)	3 g
halia (diketuk)	5 g
kicap cair	30 g
sos ikan	10 g

tepung jagung	8 g
lada kasar	secukup rasa
<b>Perasa:</b>	
kicap cair	30 g
minyak bijan	10 g
gula kastor	10 g
daun bawang	secukup dicincang
	rasa

### Tetapan

	Bekas kalis haba yang tidak begitu dalam
	Dulang logam + rak dawai
	600 g
	Steam-Med
	27-28 minit

### Cara Membuat

1. Potong paha ayam menjadi kepingan kecil, tambah bahan-bahan sampingan dan perap selama 15 minit.
2. Potong cendawan kepada kepingan kira-kira 5 mm, tambah kicap cair ke dalam perasa dan campurkan hingga sebati. Masukkan cendawan ke dalam bekas kalis haba yang tidak begitu dalam, dan letakkan kepingan ayam yang diperap di atasnya.
3. Taburkan gula kastor dengan sekata ke atas cendawan dan ayam yang telah disediakan.
4. Letakkan rak dawai di atas dulang logam, tempatkan bekas kalis haba yang tidak begitu dalam di atas rak dawai dan letakkannya di kedudukan rak bawah.
5. Isi bekas air, pilih program "Steam-Med", tetapkan selama 27-28 minit dan tekan Start.
6. Selepas mengukus, taburkan daun bawang dan tuangkan sedikit minyak bijan. Gaul sekata.



## ROAST CHICKEN

### Ingredients

chicken	1000 g (remove head and feet)
garlic	5 g (2 pieces)
<b>Seasoning:</b>	
five-spice powder	5 g

olive oil	15 g
salt	10 g

### Settings

---
Metal tray + wire rack
1000 g
180 °C Convection
45 minutes

### Method

1. Remove chicken's head and feet, wash and dry it.
2. Put garlic and five-spice powder into a bowl and crush them. Add olive oil to make sauce and brush evenly on the surface of chicken.
3. Drizzle salt on chicken without cover. Air-dry for 4 hours in refrigerator till overnight.
4. Drizzled chicken should take out from refrigerator before 3 hours for normal temperature. Brush a little olive oil on the surface. (except seasonings)
5. Select "Convection" program with preheat and set 180 °C to preheating.
6. Place wire rack on the metal tray with aluminum foil. Put chicken on the top and breast side down in the metal tray. After preheating, place metal tray in the lower shelf position and set 45 minutes to cooking.
7. After 30 minutes, press "Stop/Reset" to take metal tray out. Turn another side and put the oven back to cooking.

### Notes:

1. Dry salting method use 1% salt of total chicken. Brush salt evenly more than 4 hours and chicken will be tender and juicy.
2. Five-spice powder can be replaced by red pepper powder and cumin powder or garlic, lemon peel and rosemary, etc.

## 烤雞

### 材料

雞	1000 克 (去頭去腳)
大蒜	5 克 (2 瓣)
<b>調味料:</b>	
五香粉	5 克

橄欖油	15 克
鹽	10 克

### 設定

---
金屬盤 + 網架
1000 克
180 度烘焗
45 分鐘

### 操作方法

1. 雞去頭去腳，洗淨擦乾。
2. 大蒜和五香粉放入鉢中搗碎磨勻，加橄欖油調勻成醬料，均勻塗抹在雞上。
3. 雞表面均勻撒鹽，不加蓋，冰箱冷藏風乾 4 小時至隔夜。
4. 醃漬好的雞提前 3 小時從冰箱取出回溫，表面可以再抹一點橄欖油 (配方外)。
5. 選擇【烘焗】有預熱模式，設置 180 度，開始預熱。
6. 網架放在鋪有錫紙的金屬盤內，將雞放在上面，雞胸朝下。預熱完成後，將金屬盤放入下層凸軌，設置 45 分鐘，開始烹調。
7. 30 分鐘後按【停止 / 取消】鍵取出金屬盤，將雞翻面後重新放回，繼續烹調。

### 注意事項

1. 乾式鹽漬法採用肉重量 1% 的鹽量，均勻塗抹鹽漬 4 小時以上，肉質有彈性，多汁鮮嫩。
2. 五香粉還可以用紅椒粉、孜然粉替代，或改以大蒜、檸檬皮和迷迭香等。

## AYAM PANGGANG

### Bahan-bahan

ayam	1000 g (buang kepala dan kaki)
bawang putih	5 g (2 keping)
<b>Perasa:</b>	
serbuk lima rempah	5 g

minyak zaitun	15 g
garam	10 g

### Tetapan

---
Dulang logam + rak dawai
1000 g
180 °C Convection
45 minit

### Cara Membuat

1. Buang kepala dan kaki ayam, bersih dan keringkannya.
2. Masukkan bawang putih dan serbuk lima rempah ke dalam mangkuk dan hancurkannya. Tambahkan minyak zaitun untuk membuat sos dan sapukan pada permukaan ayam dengan sekata.
3. Renjiskan garam pada ayam tanpa penutup. Masukkan ke dalam peti sejuk selama 4 jam untuk dikeringkan.
4. Ayam yang direjiskan tadi perlu dikeluarkan dari peti sejuk sebelum 3 jam untuk mencapai suhu biasa. Sapukan sedikit minyak zaitun pada permukaannya. (kecuali perasa)
5. Pilih program "Convection" dengan prapanas dan tetapkan suhu pada 180 °C untuk prapemanasan.
6. Tempatkan rak dawai di atas dulang logam dengan kerajang aluminium. Letakkan ayam di atas dan bahagian dada di dalam dulang logam. Selepas prapemanasan, letakkan dulang logam di kedudukan rak bawah dan tetapkan selama 45 minit untuk memasak.
7. Selepas 30 minit, tekan "Stop" untuk mengambil keluar dulang logam. Balikkan bahagian lain dan tetapkan semula ketuhar kepada memasak.

### Nota:

1. Kaedah penggaraman kering menggunakan 1% garam daripada jumlah ayam. Sapu garam dengan sekata lebih daripada 4 jam dan ayam akan menjadi empuk dan berjus.
2. Serbuk lima rempah boleh digantikan dengan serbuk lada merah dan serbuk jintan putih atau bawang putih, kulit lemon dan rosemary, dan sebagainya.



### BEEF BRISKET AND RADISH SOUP

Ingredients

beef brisket	400 g
radish	200 g
ginger	8 g
green onion	8 g
pure water	about 800 g
salt	taste

Settings

	300 ml stew pots × 4
	Metal tray + wire rack
	4 serves
	Stew
	2 hours 30 minutes

Method

1. Cut the beef brisket into 16 pieces of uniform size. Boil beef cubes with cold water in port, which is except ingredient. Blanch it and remove the blood droplets. Rinse it.
2. Cut the radish into the hob pieces, divide them into four equal sections with the washed beef and put them into the stew pot. Add ginger and green onion, pour the pure water (approximate 80% to 90% full of stew pot) and cover with the lid.
3. Fill water tank, put the wire rack on the metal tray, place the stew pot evenly on the wire rack, and put it in the lower shelf position.
4. Select "Stew" program, set for 2 hours and 30 minutes and press Start.
5. Season with salt and serve after cooking.

### 牛腩蘿蔔湯

材料

牛腩	400 克
蘿蔔	200 克
生薑	8 克
大蔥	8 克
純淨水	約 800 克
鹽	適量

設定

	300 毫升燉盅 4 個
	金屬盤 + 網架
	4 人份
	燉
	2 小時 30 分鐘

操作方法

1. 牛腩切成大小均勻的 16 塊，鍋中放入冷水（配方外），牛肉放入鍋中，大火燒開，焯水去掉血沫後洗淨。
2. 蘿蔔滾刀切塊，和洗淨的牛肉一起均勻分成四等分放入燉盅，加入生薑和大蔥，加入純淨水（約燉盅的 8-9 分滿），蓋上蓋子。
3. 水箱中加滿水，網架放入金屬盤內，燉盅均勻放在網架上，放入下層凸軌。
4. 選擇【燉】模式，設置 2 小時 30 分鐘，開始烹調。
5. 烹調結束後，加鹽調味即可。

### DAGING DADA DAN SUP LOBAK PUTIH

Bahan-bahan

daging dada	400 g
lobak putih	200 g
halia	8 g
daun bawang	8 g
air bersih	kira-kira 800 g
garam	secukup rasa

Tetapan

	periuk stew 300 ml × 4
	Dulang logam + rak dawai
	4 hidangan
	Stew
	2 jam 30 minit

Cara Membuat

1. Potong daging lembu bahagian dada kepada 16 kepingan yang sama saiznya. Rebus potongan dadu daging lembu bersama air sejuk di dalam periuk kecuali bahan-bahannya. Celur dan buang titisan darah. Bilaskannya.
2. Potong lobak putih kepada beberapa ketulan, bahagikan kepada empat bahagian yang sama bersama daging lembu yang dibersihkan kemudian masukkan kesemuanya ke dalam periuk stew. Masukkan halia dan daun bawang, tuangkan air bersih (kira-kira 80% hingga 90% penuh periuk stew) dan tutup dengan tudung.
3. Isikan bekas air, letakkan rak dawai di atas dulang logam, kemudian letakkan periuk stew dengan sekata di atas rak dawai dan pastikan ia berada di kedudukan rak bawah.
4. Pilih program "Stew", tetapkan selama 2 jam dan 30 minit dan tekan Start.
5. Perasakan dengan garam dan hidang selepas memasak.

## ROAST LAMB CHOPS WITH CUMIN

### Ingredients

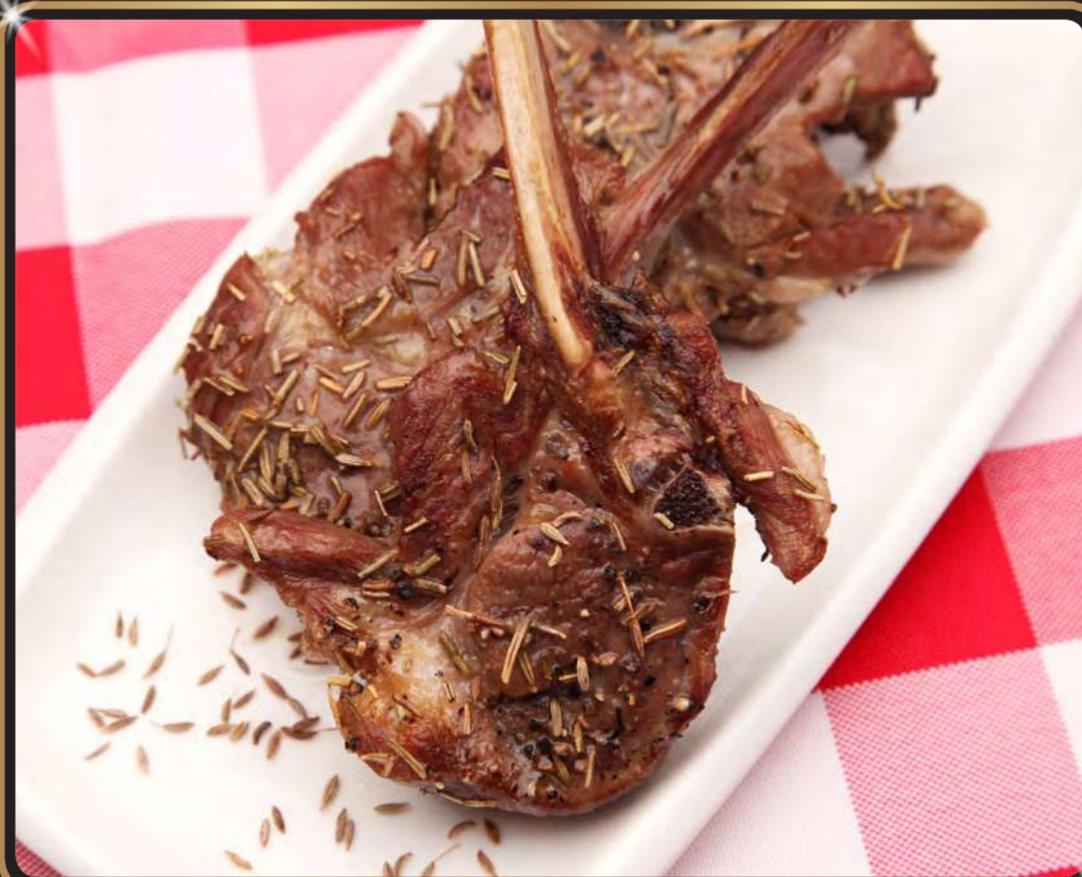
lamb chops	300 g (4)
bruised ginger	5 g
chopped garlic	10 g
cumin powder	taste
salt	taste
castor sugar	2 g
light soy sauce	15 g

### Settings

---
Metal tray + wire rack
300 g (4)
230 °C Convection
8-9 minutes

### Method

1. Wash and drain the lamb chops and set aside.
2. Mix the bruised ginger, chopped garlic and all seasonings, apply to the surface of the lamb chops and marinate for 2 hours.
3. Place the lamb chops evenly on wire rack and metal tray.
4. Select "Convection" program with preheat, set for 230 °C and start preheating.
5. After preheating, put the metal tray in the lower shelf position, set for 8-9 minutes and start cooking.



## 孜然烤羊排

### 材料

羊排	300 克 (4 根)
薑末	5 克
蒜末	10 克
孜然粉	適量
鹽	適量
幼砂糖	2 克
生抽	15 克

### 設定

---
金屬盤 + 網架
300 克 (4 根)
230 度烘焗
8-9 分鐘

### 操作方法

1. 羊排洗淨瀝乾備用。
2. 將薑末、蒜末以及所有調味料拌勻，塗抹在羊排表面，並醃制 2 小時。
3. 網架放入金屬盤內，羊排均勻地鋪在網架上。
4. 選擇【烘焗】有預熱模式，設置 230 度，開始預熱。
5. 預熱結束後，將金屬盤放入下層凸軌，設置 8-9 分鐘，開始烹調。

## DAGING KAMBING PANGGANG DENGAN JINTAN PUTIH

### Bahan-bahan

daging kambing	300 g (4)
halia diketuk	5 g
bawang putih dicincang	10 g
serbuk jintan putih	secukup rasa
garam	secukup rasa
gula kastor	2 g
kicap cair	15 g

### Tetapan

---
Dulang logam + rak dawai
300 g (4)
230 °C Convection
8-9 minit

### Cara Membuat

1. Bersih dan keringkan daging kambing kemudian ketepikan.
2. Campurkan halia yang diketuk, bawang putih dicincang dan semua perasa, sapukan pada permukaan daging kambing dan perap selama 2 jam.
3. Letakkan daging kambing pada rak dawai dan dulang logam dengan sekata.
4. Pilih program "Convection" dengan prapanas, tetapkan pada suhu 230 °C dan mulakan prapemanasan.
5. Selepas prapemanasan, letakkan dulang logam di rak bawah, tetapkan selama 8-9 minit dan mulakan memasak.



## ROAST LAMB

### Ingredients

	lamb	1 piece (800 g)
<b>Seasoning:</b>	salt	10 g
	cumin	3 g

### Settings

	---
	Metal tray + wire rack
	800 g
	190 °C Steam Convection
	50 minutes

### Method

1. Add salt and cumin to lamb and soak for 1 hour. If the lamb thickness is more than 10 cm, cut it into half.
2. Place wire rack on the metal tray and put lamb evenly on the wire rack.
3. Fill water tank. Select 190 °C "Steam Conv." program with preheat to preheating.
4. After preheating, place the metal tray in the lower shelf position and set 50 minutes to cooking.

### Notes:

Lamb should not be overcooked. It should cook medium well done. A little blood is normal.

## 烤羊肉

### 材料

	羊肉	1 塊 (800 克)
<b>調味料:</b>	鹽	10 克
	孜然	3 克

### 設定

	---
	金屬盤 + 網架
	800 克
	190 度蒸氣烘焗
	50 分鐘

### 操作方法

1. 羊肉加適量鹽，孜然醃漬 1 小時。如果羊肉厚度超過 10 厘米，請對切成兩塊。
2. 網架放入金屬盤內，羊肉平鋪在網架上。
3. 水箱加滿水。選擇【蒸氣烘焗】有預熱模式，設置 190 度，開始預熱。
4. 預熱完成後，將金屬盤放入下層凸軌，設置 50 分鐘，開始烹調。

### 注意事項

羊肉不要烤的過熟，7-8 分熟即可，帶有少量淡淡的血水是正常狀態。

## KAMBING PANGGANG

### Bahan-bahan

	daging kambing	1 keping (800 g)
<b>Perasa:</b>	garam	10 g
	Jintan putih	3 g

### Tetapan

	---
	Dulang logam + rak dawai
	800 g
	190 °C Steam Convection
	50 minit

### Cara Membuat

1. Tambah garam dan jintan manis pada daging kambing dan rendam selama 1 jam. Jika ketebalan daging kambing melebihi daripada 10 cm, potongnya kepada separuh.
2. Tempatkan rak dawai di atas dulang logam dan letakkan daging kambing dengan sekata di atas rak dawai.
3. Isi bekas air. Pilih program "Steam Conv.", prapanas dan tetapkan pada suhu 190 °C .
4. Selepas prapemanasan, letakkan dulang logam di kedudukan rak bawah dan tetapkan selama 50 minit untuk memasak.

### Nota:

Daging kambing tidak sepatutnya terlalu masak. Ia sepatutnya sederhana masak. Terdapat sedikit darah adalah perkara biasa.

## SLICED BEEF SHANK

### Ingredients

beef shank	500 g	cinnamon	2 g (1 small piece)
green onion	10 g	bay leaf	2.5 g (3 tablets)
ginger	10 g	water	650 ml
fennel	1-2 g (1)		

### Settings

	1 L heat-proof stew pot
	Metal tray + wire rack
	500 g
	Stew
	3 hours

### Method

1. Wash beef shank, cut it into strips of about 4.5 cm in diameter, cover with water, blanch with green onion and ginger, and wash.
2. Put the beef shank into 1L heat-proof stew pot, pour the water at room temperature, add fennel, cinnamon and bay leaf, then cover.
3. Fill water tank, put the wire rack on the metal tray, place the stew pot on the wire rack in the lower shelf position.
4. Select "Stew" program, set for 3 hours and start cooking.
5. After cooking, soak the beef shank in ice water until it is completely cooled, then slice.

## 清燉牛腱

### 材料

牛腱肉	500 克	桂皮	2 克 (1 小塊)
蔥	10 克	香葉	2.5 克 (3 片)
生薑	10 克	水	650 毫升
茴香	1-2 克 (1 顆)		

### 設定

	耐熱 1L 燉鍋
	金屬盤 + 網架
	500 克
	燉
	3 小時

### 操作方法

1. 牛腱洗淨，切成直徑 4.5 厘米左右的長條，加清水蓋沒，和蔥姜一起焯水，洗去浮沫。
2. 將牛腱肉放入 1 升耐熱燉鍋中，倒入常溫水，加茴香、桂皮、香葉，加蓋。
3. 水箱中加滿水，網架放入金屬盤內，燉鍋放在網架上，放入下層凸軌。
4. 選擇【燉】模式，設置 3 小時，開始烹調。
5. 烹調結束後，將煮熟的牛腱肉浸在冰水裡，至完全冷卻後切片。

## HIRISAN DAGING PAHA

### Bahan-bahan

daging paha	500 g
daun bawang	10 g
halia	10 g
jintan manis	1-2 g (1)

kulit kayu manis	2 g (1 kepingan kecil)
daun salam	2.5 g (3 biji)
air bersih	650 ml

### Tetapan

	periuk stew tahan haba 1 L
	Dulang logam + rak dawai
	500 g
	Stew
	3 jam

### Cara Membuat

1. Bersihkan daging paha, potong menjadi kepingan berdiameter 4.5 cm, biarkan terendam dalam air, celur dengan daun bawang dan halia, dan kemudian bersihkannya.
2. Letakkan daging paha ke dalam periuk stew tahan haba 1L, masukkan air bersih bersuhu bilik, tambahkan jintan manis, kulit kayu manis dan daun salam, kemudian tutup periuk.
3. Isikan bekas air, letakkan rak dawai di atas dulang logam, kemudian letakkan periuk stew di kedudukan rak bawah.
4. Pilih program "Stew", tetapkan selama 3 jam dan mulakan memasak.
5. Selepas memasak, rendam daging paha dalam air sejuk sehingga ia benar-benar sejuk, kemudian hiriskannya.





## GRILLED BEEF AND PINEAPPLE

Ingredients

pineapple	200 g
beef (for barbecue)	400 g
<b>Seasoning:</b>	
light soy sauce	40 g

castor sugar	10 g
minced garlic	8 g
sesame oil	5 g
ground pepper	1 g

Settings

	Bamboo sticks 5
	Metal tray + wire rack
	5 series
	190 °C Steam Convection
	10-13 minutes

Method

1. Cut the pineapple into 3 cm pieces and set aside, 10 pieces in total; cut the beef into 2.5 cm pieces, 15 pieces in total, and marinate with seasoning for 10 minutes.
2. String the beef cubes and pineapple pieces to the bamboo sticks at intervals.
3. Fill water tank. Select 190 °C "Steam Conv." program with preheat and start preheating.
4. After preheating, put the wire rack on the metal tray, and lay the meat skewers on the wire rack, and put in the lower shelf position. Set for 10-13 minutes and start cooking.

## 烤菠蘿牛肉串

材料

菠蘿	200 克
牛肉 (燒烤用)	400 克
<b>調味料:</b>	
生抽	40 克

幼砂糖	10 克
蒜茸	8 克
麻油	5 克
胡椒粉	1 克

設定

	竹籤 5 根
	金屬盤 + 網架
	5 串
	190 度蒸氣烘焗
	10-13 分鐘

操作方法

1. 菠蘿切 3 厘米左右的塊狀備用，共 10 塊；牛肉切 2.5 厘米左右的塊狀，共 15 塊，加入調味料醃制 10 分鐘入味。
2. 醃入味的牛肉塊和菠蘿間隔串到竹籤上。
3. 水箱中加滿水。選擇【蒸氣烘焗】有預熱模式，設置 190 度，開始預熱。
4. 預熱結束後，網架放入金屬盤中，肉串放置在網架上，並放入下層凸軌，設置 10-13 分鐘，開始烹調。

## DAGING GRIL DAN NANAS

Bahan-bahan

nanas	200 g
daging (untuk barbeku)	400 g
<b>Perasa:</b>	
kicap cair	40 g

gula kastor	10 g
bawang putih dicincang	8 g
minyak bijan	5 g
lada kisar	1 g

Tetapan

	Lidi buluh 5
	Dulang logam + rak dawai
	5 siri
	190 °C Steam Convection
	10-13 minit

Cara Membuat

1. Potong nanas menjadi kepingan 3 cm dan ketepikan, 10 keping keseluruhannya; potong daging menjadi kepingan 2.5 cm, 15 keping keseluruhannya, dan perap dengan perasa selama 10 minit.
2. Cucuk kiub daging dan kepingan nanas pada lidi buluh secara berselang-seli.
3. Isi bekas air, pilih program "Steam Conv." 190 °C dengan prapanas dan mulakan prapemanasan.
4. Selepas prapemanasan, letakkan rak dawai di atas dulang logam, dan letakkan pencucuk daging pada rak dawai, dan letakkannya di rak bawah. Tetapkan selama 10-13 minit dan mulakan memasak.

## BEEF AND VEGETABLE ROLL

### Ingredients

beef	350 g
asparagus	80 g (6)
red sweet pepper	100 g
<b>Seasoning:</b>	
black pepper	taste
oyster sauce	20 g
light soy sauce	20 g
sesame oil	5 g

### Settings

	Bamboo sticks 12
	Metal tray + wire rack
	12 pieces
	200 °C Steam Convection
	8-10 minutes

### Method

1. Cut the beef into 4×6 cm thin slices and marinate with all seasonings for 15 minutes.
2. Cut asparagus into 5 cm sections and red sweet peppers into 5 cm strips.
3. Put one asparagus and one red sweet pepper in the center of the beef, roll it up and fix it with a toothpick.
4. Lay aluminum foil on the metal tray, place the wire rack on the metal tray and arrange the beef rolls on the wire rack in a way of 3×4.
5. Fill water tank. Select "Steam Conv." program with preheat at 200 °C .
6. After preheating, put the metal tray in the lower shelf position, set for 8-10 minutes and press Start.

## 牛肉鮮蔬卷

### 材料

牛肉	350 克
蘆筍	80 克 (6 條)
紅甜椒	100 克
<b>調味料：</b>	
黑胡椒	適量
蠔油	20 克
生抽	20 克
麻油	5 克

### 設定

	牙籤 12 根
	金屬盤 + 網架
	12 個
	200 度蒸氣烘焗
	8-10 分鐘

### 操作方法

1. 牛肉切成 4×6 厘米薄片，加入所有調味料醃制 15 分鐘。
2. 蘆筍切成 5 厘米的段，紅甜椒切成 5 厘米的條。
3. 取蘆筍、紅甜椒各一根放到牛肉中間，卷起來再用牙籤固定。
4. 金屬盤內鋪錫紙，網架放入金屬盤內，牛肉卷以 3×4 的方式均勻地排列在網架上。
5. 水箱加滿水，選擇【蒸氣烘焗】有預熱模式，設置 200 度，開始預熱。
6. 預熱結束後，將金屬盤放入下層凸軌，設置 8-10 分鐘，開始烹調。



## DAGING DAN SAYURAN GULUNG

### Bahan-bahan

daging	350 g
asparagus	80 g (6)
lada benggala merah	100 g
<b>Perasa:</b>	
lada hitam	secukup rasa
sos tiram	20 g
kicap cair	20 g
minyak bijan	5 g

### Tetapan

	Lidi buluh 12
	Dulang logam + rak dawai
	12 ketul
	200 °C Steam Convection
	8-10 minit

### Cara Membuat

1. Potong daging menjadi kepingan nipis 4×6 cm dan perap dengan semua perasa selama 15 minit.
2. Potong asparagus dan lada benggala merah sepanjang kira-kira 5 cm.
3. Letak sebatang asparagus dan sehiris lada benggala merah di tengah-tengah daging, gulungkannya dan cucuk dengan pencungkil gigi.
4. Lapik kerajang aluminium pada dulang logam, letakkan rak dawai di atas dulang logam dan susun gulungan daging pada rak dawai mengikut aturan 3×4.
5. Isi bekas air. Pilih "Steam Conv." untuk prapemanasan pada suhu 200 °C .
6. Selepas prapemanasan, letakkan dulang logam di rak bawah, tetapkan selama 8-10 minit dan tekan Start.

## STEAMED CLAM WITH LEMON JUICE

### Ingredients

clam (with shell)	300 g
bruised ginger	2 g
minced green onion	2 g
lemon juice	5 g
butter	6 g

### Settings

	Heat-proof dish
	Metal tray + wire rack
	300 g
	Steam-Med
	12-13 minutes

### Method

1. Place the clam on the heat-proof dish. Spread the clam without overlap. Sprinkle with butter, bruised ginger and minced green onion and drizzle with lemon juice.
2. Place the heat-proof dish on wire rack and metal tray.
3. Fill water tank. Select "Steam-Med" program to set 12-13 minutes to cooking.

### Notes:

How to spit sand from clam:  
Soak the clam in saline water of 3% concentration (30 g salt in 1 liter water), put it in the shade, cover it with aluminum foil or newspaper, and leave for 2 to 3 hours.

## KEPAH KUKUS DENGAN JUS LEMON

### Bahan-bahan

kepah (dengan cangkerang)	300 g
halia diketuk	2 g
daun bawang dicincang	2 g
jus lemon	5 g
mentega	6 g

### Tetapan

	Bekas kalis haba yang tidak begitu dalam
	Dulang logam + rak dawai
	300 g
	Steam-Med
	12-13 minit

### Cara Membuat

1. Letakkan kepah ke dalam bekas kalis haba yang tidak begitu dalam. Ratakan kepah tanpa bertindan. Taburkan mentega, halia diketuk dan daun bawang dicincang kemudian renjis dengan jus lemon.
2. Letakkan bekas kalis haba yang tidak begitu dalam di atas rak dawai dan dulang logam.
3. Isi bekas air. Pilih program "Steam-Med" untuk tetapkan selama 12-13 minit untuk memasak.

### Nota:

Cara membuang pasir daripada kepah:  
Rendam kepah dalam air garam dengan 3% kepekatan (30 g garam dalam 1 liter air), letak di tempat teduh, tutup dengan kerajang aluminium atau surat khabar dan biarkan selama 2 hingga 3 jam.

## 檸檬汁蒸蜆

### 材料

蜆 (帶殼)	300 克
薑末	2 克
蔥末	2 克
檸檬汁	5 克
牛油	6 克

### 設定

	耐熱淺盤
	金屬盤 + 網架
	300 克
	原氣蒸
	12-13 分鐘

### 操作方法

1. 蜆放入耐熱淺盤中，平鋪不要重疊，撒上牛油、薑末和蔥末，淋上檸檬汁。
2. 將網架放在金屬盤內，耐熱淺盤放在網架上。
3. 水箱加滿水。選擇【原氣蒸】模式，設置 12-13 分鐘，開始烹調。

### 注意事項

蜆吐沙方法：  
將蜆浸泡在 3% 濃度的鹽水中（即 1 升水加 30 克鹽），放在陰暗處，用錫紙或報紙蓋好後，放置 2-3 小時。





### STEAMED RAZOR CLAM

Ingredients

razor clam	500 g
<b>Seasoning:</b>	
ginger slice	5 g
green onion	5 g
potherb mustard sauce	15 g

Settings

	large, deep bowl
	Metal tray + wire rack
	500 g
	Steam-Med
	13-15 minutes

Method

1. Cut ginger into shreds and green onions into segments. Clean the razor clam and remove the sand. Place the razor clam standing with feeler down in a deep bowl.
2. Insert the green onion and ginger slice in razor clams, and pour into the potherb mustard juice.
3. Place the bowl on wire rack and metal tray.
4. Fill water tank. Select "Steam-Med" program to set 13-15 minutes to cooking.

Notes:

1. Razor clam meat tastes salty, and cold-natured, it is particularly beneficial on heart, liver and kidney, with the effect of nourishing Yin, clearing and detoxifying, depression and alcohol dispel from the perspective of Chinese medicine.
2. If the potherb mustard sauce is not available, you can use the sauce instead, mix the steamed fish soy sauce, sugar and salt, pour it to the razor clam.
3. As the seafood itself has a salty taste, you can add chopped onion and ginger directly in pursuit of original flavor without adding any seasoning.

### 蒸 蜆 子

材料

蜆子	500 克
<b>調味料:</b>	
薑片	5 克
蔥	5 克
雪菜汁	15 克

設定

	較深的大碗
	金屬盤 + 網架
	500 克
	原氣蒸
	13-15 分鐘

操作方法

1. 薑切絲，蔥切段。蜆子去泥沙、洗淨，觸角朝下，倒豎著整齊放入齊深或更深的碗內。
2. 插入蔥、薑段，倒入雪菜汁。
3. 網架放入金屬盤內，裝蜆子的碗放在網架上。
4. 水箱加滿水。選擇【原氣蒸】模式，設置 13-15 分鐘，開始烹調。

注意事項

1. 蜆肉味甘鹹、性寒，入心、肝、腎經，具有補陰、清熱、除煩，解酒毒等功效。
2. 如果沒有雪菜汁可以調醬汁替代，將蒸魚豉油、糖、鹽混合，倒在蜆子上即可。
3. 因海鮮本身就有鹹味，追求原味的可直接放蔥薑，無需添加任何調味料。

### SIPUT BULUH KUKUS

Bahan-bahan

siput buluh	500 g
<b>Perasa:</b>	
hirisan halia	5 g
daun bawang	5 g
jus sayur jeruk	15 g

Tetapan

	mangkuk besar yang dalam
	Dulang logam + rak dawai
	500 g
	Steam-Med
	13-15 minit

Cara Membuat

1. Hiris halia halus-halus dan potong daun bawang kepada bahagian kecil. Bersihkan siput buluh dan buang pasir. Letakkan siput buluh secara menegak dengan bahagian tirus menghala ke bawah mangkuk.
2. Masukkan daun bawang dan hirisan halia ke dalam mangkuk berisi siput buluh dan tuang ke dalam jus sayur jeruk.
3. Letak mangkuk pada rak dawai dan dulang logam.
4. Isi bekas air. Pilih program "Steam-Med" untuk ditetapkan selama 13-15 minit untuk memasak.

Nota:

1. Isi siput buluh berasa agak masin dan tergolong dalam makanan sejuk. Ia bermanfaat khususnya untuk jantung, hati dan buah pinggang. Ia membersihkan serta membuang toksin, penyakit kemurungan dan menghilangkan kesan alkohol menurut pandangan perubatan Cina.
2. Selain jus sayur jeruk, anda boleh menggantikannya dengan sos campuran seperti sos ikan, gula dan garam dan tuangkannya ke dalam bekas berisi siput buluh.
3. Oleh sebab makanan laut mempunyai rasa masin yang tersendiri, anda boleh menambah bawang dan halia yang dicincang bagi mendapatkan rasa asli tanpa menambah apa-apa perasa.

## 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	taste

<b>Seasoning:</b>	
lemon juice	10 g
olive oil	4 g
salt	1 g
black pepper	taste
thyme	taste

### Settings

	Heat-proof dish
	Metal tray + wire rack
	2 serves
	Steam-Med
	9-10 minutes

### Method

1. Spread the salmon with the seasoning and marinate for 15 minutes.
2. Cut sweet pepper into thin strips and cut the baby corn in halves then sprinkle with salt.
3. The salmon is placed on the heat-proof dish, sprinkled with sweet pepper slices and baby corns, be careful not to overlap with the salmon.
4. Place the dish on wire rack and metal tray in the lower shelf position.
5. Fill water tank. Select "Steam-Med" program, set for 9-10 minutes and press Start.
6. After cooking, leave the salmon in cavity for 2 minutes.

### Notes:

Salmon should not be more than 3 cm thick.



## 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
粟米芯	15 克 (3 根)
鹽	適量

<b>調味料：</b>	
檸檬汁	10 克
橄欖油	4 克
鹽	1 克
黑胡椒	適量
百里香	適量

### 設定

	耐熱淺盤
	金屬盤 + 網架
	2 人份
	原氣蒸
	9-10 分鐘

### 操作方法

1. 三文魚均勻撒上調味料，醃制 15 分鐘。
2. 甜椒切條狀、粟米芯直切成兩半，撒上鹽。
3. 三文魚放在耐熱淺盤上，周圍撒上甜椒片和粟米芯，小心不要和三文魚重疊。
4. 將網架放入金屬盤內，耐熱淺盤放在網架上，放入下層凸軌。
5. 水箱加滿水。選擇【原氣蒸】模式，設置 9-10 分鐘，開始烹調。
6. 烹調結束後，三文魚放在爐腔中，靜置 2 分鐘後取出即可。

### 注意事項

三文魚的厚度不要超過 3 厘米。

## 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

<b>Perasa:</b>	
jus lemon	10 g
minyak zaitun	4 g
garam	1 g
lada hitam	secukup rasa
taim	secukup rasa

### Tetapan

	Bekas kalis haba yang tidak begitu dalam
	Dulang logam + rak dawai
	2 hidangan
	Steam-Med
	9-10 minit

### Cara Membuat

1. Sapukan perasa pada salmon dan perap selama 15 minit.
2. Potong lada benggala kepada kepingan nipis dan 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 bekas yang tidak begitu dalam pada rak dawai dan dulang logam di rak bawah.
5. Isi bekas air, pilih program "Steam-Med", tetapkan selama 9-10 minit dan tekan Start.
6. Selepas memasak, biarkan ikan salmon di dalam ketuhar selama 2 minit.

### Nota:

Tebal salmon mestilah tidak lebih daripada 3 cm.

## STEAMED SHRIMP

### Ingredients

shrimp	300 g
fish sauce	10 g
green onion	2 g (3 cm section)
ginger	3 g (shredded)
salt	1 g

### Settings

	Heat-proof dish
	Metal tray + wire rack
	300 g
	Steam-Med
	7-8 minutes

### Method

1. Wash and drain the shrimps. Add in fish sauce, green onion, shredded ginger, salt and marinate for 10 minutes.
2. Spread the shrimps evenly on the heat-proof dish.
3. Place the dish on wire rack and metal tray in the lower shelf position.
4. Fill water tank. Select "Steam-Med" program, set for 7-8 minutes and press Start.
5. After cooking, leave the shrimp in cavity for 1 minute.

### Notes:

The nutrient-rich shrimp, with its soft, digestible flesh, is an excellent food for the weak and sick.



## 蒸蝦

### 材料

蝦	300 克
魚露	10 克
蔥	2 克 (3 厘米的段)
薑	3 克 (切絲)
鹽	1 克

### 設定

	耐熱淺盤
	金屬盤 + 網架
	300 克
	原氣蒸
	7-8 分鐘

### 操作方法

1. 蝦洗淨瀝乾水分，加入魚露、蔥段、薑絲、鹽醃制 10 分鐘。
2. 將蝦均勻鋪在耐熱淺盤上。
3. 將網架放入金屬盤內，耐熱淺盤放在網架上，放入下層凸軌。
4. 水箱加滿水。選擇【原氣蒸】模式，設置 7-8 分鐘，開始烹調。
5. 烹調結束後，蝦放在爐腔中，靜置 1 分鐘後取出即可。

### 注意事項

蝦營養豐富，其肉質鬆軟，易消化，對身體虛弱以及病後需要調養的人是極好的食物。

## UDANG KUKUS

### Bahan-bahan

udang	300 g
sos ikan	10 g
daun bawang	2 g (bahagian 3 cm)
halia	3 g (dimayang)
garam	1 g

### Tetapan

	Bekas kalis haba yang tidak begitu dalam
	Dulang logam + rak dawai
	300 g
	Steam-Med
	7-8 minit

### Cara Membuat

1. Bersihkan dan keringkan udang. Masukkan sos ikan, daun bawang, halia dimayang, garam dan perap selama 10 minit.
2. Letakkan udang ke dalam bekas kalis haba yang tidak begitu dalam dengan sekata.
3. Letakkan bekas yang tidak begitu dalam pada rak dawai dan dulang logam di rak bawah.
4. Isi bekas air, pilih program "Steam-Med", tetapkan selama 7-8 minit dan tekan Start.
5. Selepas memasak, biarkan udang di dalam ketuhar selama 1 minit.

### Nota:

Udang mempunyai zat makanan yang tinggi, dengan isi yang lembut serta mudah dihadam, ia merupakan sumber makanan terbaik untuk mereka yang lemah dan sakit.

## STEAMED FISH IN MEDITERRANEAN STYLE

### Ingredients

fish meat	240 g	garlic	4 g
salt	2 g	clam (sand removed)	120 g (8-10)
ground pepper	taste	lemon juice	10 g
thyme (dry)	taste	olive oil	15 g
cherry tomato	6 pieces		

### Settings

	Heat-proof baking tray
	Metal tray + wire rack
	1 serve
	190 °C Steam Convection
	12-13 minutes

### Method

1. Evenly cut the fish into 6 pieces, sprinkle with salt and pepper, add in thymes and marinate for a while.
2. Cut cherry tomatoes into halves, and slice garlic.
3. Put the fish into the baking tray evenly with skin facing upwards, add in clams and cherry tomatoes evenly, and sprinkle with garlic slices on the surface. Drizzle with lemon juice and olive oil.
4. Put the baking tray on wire rack and metal tray.
5. Fill water tank. Select "Steam Conv." program with preheat at 190 °C .
6. After preheating, put the metal tray in the lower shelf position, set for 12-13 minutes and press Start.

## 地中海風蒸魚

### 材料

魚肉	240 克	大蒜	4 克
鹽	2 克	蜆 (已吐沙)	120 克 (8-10 個)
胡椒粉	適量	檸檬汁	10 克
百里香 (乾燥)	適量	橄欖油	15 克
車厘茄	6 個		

### 設定

	耐熱焗盤
	金屬盤 + 網架
	1 份
	190 度蒸氣烘焗
	12-13 分鐘

### 操作方法

1. 魚肉均勻切成 6 塊，撒上鹽和胡椒，加入百里香，醃制片刻。
2. 車厘茄對半切，大蒜切薄片。
3. 將魚肉（魚皮朝上）均勻放入焗盤中，均勻放入蜆和車厘茄，表面撒蒜片。淋上檸檬汁和橄欖油。
4. 將網架放在金屬盤內，焗盤放在網架上。
5. 水箱加滿水。選擇【蒸氣烘焗】有預熱模式，設置 190 度，開始預熱。
6. 預熱結束後，將金屬盤放入下層凸軌，設置 12-13 分鐘，開始烹調。

## IKAN KUKUS ALA MEDITERRANEAN

### Bahan-bahan

isi ikan	240 g	bawang putih	4 g
garam	2 g	kepah (pasir dibersihkan)	120 g (8-10)
lada kisar	secukup rasa	jus lemon	10 g
taim (kering)	secukup rasa	minyak zaitun	15 g
tomato ceri	6 ketul		

### Tetapan

	Dulang pembakar kalis haba
	Dulang logam + rak dawai
	1 hidangan
	190 °C Steam Convection
	12-13 minit

### Cara Membuat

1. Potong ikan kepada 6 bahagian yang sama, taburkan garam dan cili, tambahkan taim dan perap seketika.
2. Potong tomato ceri kepada dua bahagian dan hiris bawang putih.
3. Letakkan ikan ke dalam dulang pembakar dengan bahagian kulit di sebelah atas, masukkan kepah dan tomato ceri dengan sekata, kemudian taburkan hirisan bawang putih di atasnya. Renjiskan jus lemon dan minyak zaitun.
4. Letak dulang pembakar pada rak dawai dan dulang logam.
5. Isi bekas air. Pilih program "Steam Conv." dengan prapanas pada suhu 190 °C .
6. Selepas prapemanasan, letakkan dulang logam di rak bawah, tetapkan selama 12-13 minit dan tekan Start.





## ITALIAN MUSSEL

### Ingredients

Mussel	10 (600-700 g)	lemon juice	10 g
olive oil	15 g	cherry tomato	100 g (10)
red onion	10 g (chopped)	parsley	2 g (chopped)
chopped garlic	5 g	butter	15 g (finely diced)
		black pepper	taste

### Settings

	Heat-proof dish
	Metal tray + wire rack
	---
	190 °C Steam Convection
	16-17 minutes

### Method

- Evenly spread the mussels on the heat-proof dish without overlapping. Sprinkle with cherry tomatoes, chopped red onion and chopped garlic. Add in olive oil and lemon juice.
- Fill water tank. Select "Steam Conv." program with preheat at 190 °C .
- Place the dish on wire rack and metal tray.
- After preheating, put the metal tray in the lower shelf position. Set for 16-17 minutes and press Start.
- After cooking, sprinkle with diced butter, chopped parsley and black pepper and stir well.

### Notes:

As the mussel itself has a salty taste of sea water, there is no need to add salt when cooking.

## 意式青口

### 材料

青口	10 個 (600-700 克)
橄欖油	15 克
紅蔥	10 克 (切末)
蒜末	5 克

檸檬汁	10 克
車厘茄	100 克 (10 顆)
芫茜	2 克 (切末)
牛油	15 克 (切小粒)
黑胡椒	適量

### 設定

	耐熱淺盤
	金屬盤 + 網架
	---
	190 度蒸氣烘焗
	16-17 分鐘

### 操作方法

- 耐熱淺盤內均勻鋪上青口，不要重疊。撒上車厘茄、紅蔥末與蒜末，加入橄欖油和檸檬汁。
- 水箱加滿水，選擇【蒸氣烘焗】有預熱模式，設置 190 度，開始預熱。
- 網架放入金屬盤中，耐熱淺盤放入網架上。
- 預熱結束後，將金屬盤放入下層凸軌。設置 16-17 分鐘，開始烹調。
- 烹調結束後，撒上牛油、芫茜末和黑胡椒攪拌均勻即可。

### 注意事項

由於青口本身帶有海水鹹味，烹調時不必加鹽。

## KUPANG ALA ITALI

### Bahan-bahan

Kupang	10 (600-700 g)
minyak zaitun	15 g
bawang merah	10 g (dicincang)
bawang putih dicincang	5 g

jus lemon	10 g
tomato ceri	100 g (10)
pasli	2 g (dicincang)
mentega	15 g (dipotong dadu)
lada hitam	secukup rasa

### Tetapan

	Bekas kalis haba yang tidak begitu dalam
	Dulang logam + rak dawai
	---
	190 °C Steam Convection
	16-17 minit

### Cara Membuat

- Letakkan kupang ke dalam bekas kalis haba yang tidak begitu dalam dengan sekata tanpa bertindan. Taburkan tomato ceri serta bawang merah dan bawang putih yang dicincang. Masukkan minyak zaitun dan jus lemon.
- Isi bekas air. Pilih program "Steam Conv." dengan prapanas pada suhu 190 °C .
- Letak bekas yang tidak begitu dalam pada rak dawai dan dulang logam.
- Selepas prapemanasan, letakkan dulang logam di rak bawah. Tetapkan selama 16-17 minit dan tekan Start.
- Selepas memasak, taburkan mentega yang dipotong dadu, pasli dicincang dan lada hitam serta gaul sekata.

### Nota:

Oleh sebab kupang sedia ada masin, anda tidak perlu menambah garam semasa memasak.

## PROVENCE BAKED FISH STEAK

### Ingredients

fish fillet	400 g (4 pieces)
lemon juice	15 g
salt	2 g
black pepper	taste

Provence breadcrumbs:	
breadcrumbs	80 g
chopped garlic	15 g
chopped parsley	2 g
olive oil	40 g

### Settings

---
Metal tray
1 serve
200 °C Convection
16-18 minutes

### Method

1. Divide the fish fillet into 4 equal pieces and season with salt, black pepper and lemon juice for 15 minutes.
2. Make the provence breadcrumbs and stir all the ingredients well.
3. Put the marinated fish fillet into the breadcrumbs and apply pressure to make the breadcrumbs evenly cover both sides of the fish.
4. Lay aluminum foil on the metal tray, brush with a thin layer of oil on the surface and evenly place the fish fillets on the metal tray.
5. Select "Convection" program with preheat at 200 °C .
6. After preheating, put the metal tray in the lower shelf position. Set for 16-18 minutes and press Start.

### Notes:

The Provence breadcrumbs with a blend of olive oil and spices are crispy after convection.



## 普羅旺斯烤魚排

### 材料

魚柳	400 克 (4 片)
檸檬汁	15 克
鹽	2 克
黑胡椒	適量

普羅旺斯麵包糠：	
麵包糠	80 克
蒜末	15 克
芫茜末	2 克
橄欖油	40 克

### 設定

---
金屬盤
1 份
200 度烘焗
16-18 分鐘

### 操作方法

1. 魚柳分成大小差不多的 4 塊，撒上鹽、黑胡椒以及檸檬汁醃制 15 分鐘。
2. 製作普羅旺斯麵包糠，將所有材料攪拌均勻即可。
3. 將醃制後的魚柳放入麵包糠中，輕輕按壓，使麵包糠均勻包裹魚肉兩面。
4. 金屬盤中鋪錫紙，表面刷一層薄薄的油（分量外），將魚片均勻放入金屬盤內。
5. 選擇【烘焗】有預熱模式，設置 200 度，開始預熱。
6. 預熱結束後，將金屬盤放入下層凸軌。設置 16-18 分鐘開始烹調。

### 注意事項

混合了橄欖油與香料的普羅旺斯麵包糠，經過烘焗後口感更加酥脆。

## STIK IKAN BAKAR ALA PROVENCE

### Bahan-bahan

filet ikan	400 g (4 keping)
jus lemon	15 g
garam	2 g
lada hitam	secukup rasa

Serbuk roti provence:	
serbuk roti	80 g
bawang putih dicincang	15 g
pasli dicincang	2 g
minyak zaitun	40 g

### Tetapan

---
Dulang logam
1 hidangan
200 °C Convection
16-18 minit

### Cara Membuat

1. Bahagikan isi ikan kepada 4 saiz yang sama dan perasakan dengan garam, lada hitam dan jus lemon selama 15 minit.
2. Sediakan serbuk roti provence dan kacau semua bahan dengan sekata.
3. Masukkan filet ikan yang diperap ke dalam serbuk roti dan tekan sedikit supaya serbuk roti menutupi kedua-dua belah bahagian ikan dengan sekata.
4. Lapik kerajang aluminium pada dulang logam, sapukan sedikit minyak pada permukaannya dan letakkan filet ikan dengan sekata pada dulang logam.
5. Pilih program "Convection" (dengan prapemanasan) dan mulakan prapemanasan pada suhu 200 °C .
6. Selepas prapemanasan, letakkan dulang logam di rak bawah. Tetapkan selama 16-18 minit dan tekan Start.

### Nota:

Serbuk roti provence dengan gabungan minyak zaitun dan rempah ratus menjadi garing selepas melalui proses perolakan.

## SHRIMP & GLASS NOODLE WITH MINCED GARLIC

### Ingredients

fresh shrimp	8 (200 g)	salt	2 g
glass noodle	50 g (1 handful)	castor sugar	8 g
minced garlic	60 g	white pepper powder	taste
oil	40 g	chopped green onion	5 g
light soy sauce	20 g		

### Settings

	Heat-proof dish
	Metal tray + wire rack
	1 serve
	Steam-Med
	9-10 minutes

### Method

1. Soak glass noodle in boiling water. Cut off the feelers and tail of the shrimp, then devein. Cut the shrimp three times on the stomach (don't cut it off) to avoid curling after steaming.
2. Pour the oil into the hot pan, Stir-fry the minced garlic until light yellow.
3. Mix the light soy sauce with the salt, castor sugar and white pepper powder, then add in the stir-fried minced garlic to make garlic sauce.
4. Spread the glass noodle on the heat-proof dish, lay the shrimp on the bean vermicelli, and then pour on the garlic sauce.
5. Fill water tank. Place the dish on wire rack and metal tray.
6. Select "Steam-Med" program to set 9-10 minutes to cooking.
7. After cooking, sprinkle chopped green onions and immediately serve.

## 蒜蓉粉絲蝦

### 材料

鮮蝦	8隻(200克)	鹽	2克
粉絲	50克(1把)	幼砂糖	8克
蒜蓉	60克	白胡椒粉	適量
油	40克	蔥花	5克
生抽	20克		

### 設定

	耐熱淺盤
	金屬盤 + 網架
	1份
	原氣蒸
	9-10分鐘

### 操作方法

1. 粉絲用開水浸軟。剪去蝦鬚蝦尾，然後從蝦背剪開，去除蝦線。在蝦腹上切三刀（注意不要將蝦切斷），以免蒸後捲曲。
2. 熱鍋倒入油，加入蒜蓉炒至淡黃色後盛出備用。
3. 生抽加入鹽、幼砂糖、白胡椒粉調勻後加入炒制的蒜蓉做成蒜蓉汁。
4. 將浸軟的粉絲鋪在耐熱淺盤上，再將蝦鋪在粉絲上，然後澆上蒜蓉汁。
5. 水箱加滿水。將網架放在金屬盤內，耐熱淺盤放在網架上。
6. 選擇【原氣蒸】模式，設置9-10分鐘，開始烹調。
7. 烹調結束後，撒上蔥花，即可享用。

## UDANG DAN GLASS NOODLE DENGAN BAWANG PUTIH DICINCANG

### Bahan-bahan

udang	8 (200 g)	garam	2 g
glass noodle	50 g (1 genggam)	gula kastor	8 g
bawang putih dicincang	60 g	serbuk lada putih	secukup rasa
minyak	40 g	daun bawang dicincang	5 g
kicap cair	20 g		

### Tetapan

	Bekas kalis haba yang tidak begitu dalam
	Dulang logam + rak dawai
	1 hidangan
	Steam-Med
	9-10 minit

### Cara Membuat

1. Rendam glass noodle dalam air mendidih. Potong sesungut dan ekor udang, kemudian buang uratnya. Kelar sebanyak tiga kali di bahagian perut udang (elakkan daripada terputus) untuk mengelakkannya melengkung selepas dikukus.
2. Tuang minyak ke dalam kuali panas. Goreng kilas bawang putih yang telah dicincang sehingga kekuningan.
3. Campurkan kicap cair dengan garam, gula kastor dan serbuk lada putih, kemudian tambah bawang putih cincang yang telah digoreng kilas untuk membuat sos bawang putih.
4. Letakkan glass noodle ke dalam bekas kalis haba yang tidak begitu dalam, letakkan udang di atas vermiseli kacang, kemudian tuangkan sos bawang putih.
5. Isi bekas air. Letak bekas yang tidak begitu dalam pada rak dawai dan dulang logam.
6. Pilih program "Steam-Med" untuk tetapkan selama 9-10 minit untuk memasak.
7. Selepas memasak, taburkan daun bawang yang telah dicincang dan hidangkan dengan segera.



## THAI LEMON SHRIMP

### Ingredients

white shrimp	500 g
cayenne pepper	10 g
chopped garlic	10 g
minced parsley	5 g

<b>Seasoning:</b>	
lemon juice	45 g
salt	2 g
castor sugar	15 g

### Settings

	Heat-proof dish
	Metal tray + wire rack
	500 g
	Steam-Med
	10-12 minutes

### Method

1. Devein the shrimp, cut off its long feelers, wash, drain and place on the heat-proof dish.
2. Mix the cayenne pepper, chopped garlic, minced parsley and all seasonings into a sauce and pour over the shrimp.
3. Place the dish on wire rack and metal tray in the lower shelf position.
4. Fill water tank, select "Steam-Med" program, set for 10-12 minutes and press Start.
5. After cooking, leave the food in the cavity for 2 minutes before removing.

## 泰式檸檬蝦

### 材料

白蝦	500 克
辣椒末	10 克
蒜末	10 克
芫茜末	5 克

<b>調味料：</b>	
檸檬汁	45 克
鹽	2 克
幼砂糖	15 克

### 設定

	耐熱淺盤
	金屬盤 + 網架
	500 克
	原氣蒸
	10-12 分鐘

### 操作方法

1. 白蝦去蝦線，剪去長須後洗淨瀝乾放置耐熱淺盤上。
2. 將辣椒末、蒜末、芫茜末及所有調味料拌勻成醬汁後，淋在蝦上。
3. 網架放入金屬盤中，耐熱淺盤放在網架上，並放入下層凸軌。
4. 水箱加滿水，選擇【原氣蒸】模式，設置 10-12 分鐘，開始烹調。
5. 烹調結束後，食物放在爐腔中，靜置 2 分鐘後取出即可。



## UDANG LEMON ALA THAI

### Bahan-bahan

udang putih	500 g
serbuk cayenne	10 g
bawang putih dicincang	10 g
pasli dicincang	5 g

<b>Perasa:</b>	
jus lemon	45 g
garam	2 g
gula kastor	15 g

### Tetapan

	Bekas kalis haba yang tidak begitu dalam
	Dulang logam + rak dawai
	500 g
	Steam-Med
	10-12 minit

### Cara Membuat

1. Buang urat udang, potong sesungguhnya, bersihkan, keringkan dan letakkan ke dalam bekas kalis haba yang tidak begitu dalam.
2. Campurkan serbuk cayenne, bawang putih, pasli yang telah dicincang dan semua perasa ke dalam sos dan tuangkan ke atas udang.
3. Letakkan bekas yang tidak begitu dalam pada rak dawai dan dulang logam di rak bawah.
4. Isi bekas air, pilih program "Steam-Med", tetapkan selama 10-12 minit dan tekan Start.
5. Selepas memasak, biarkan makanan di dalam ketuhar selama 2 minit sebelum mengeluarkannya.

## STEAMED EGG WITH CLAMS

### Ingredients

clam	250 g
egg	2
water	180 g (40 °C)
salt	2 g
light soy sauce	5 g
chopped green onion	2 g
sesame oil	2 g

### Settings

	Heat-proof dish
	Metal tray + wire rack
	1 serve
	Steam-Med
	18-20 minutes

### Method

1. Lay the clams on the heat-proof dish without overlapping. Place the dish on wire rack and metal tray.
2. Fill water tank. Put the metal tray in the lower shelf position. Select "Steam-Med" program and set for 9-10 minutes and press Start.
3. After cooking, remove and check whether all the clams are open (discard the clams without opening), and remove the shell of the clam.
4. Beat eggs, then add in water, light soy sauce and salt. Stir and sieve. And then pour them into the heat-proof dish with clams. Cover with plastic wrap. Put them in the lower shelf position.
5. Fill water tank. Select "Steam-Med" program, set for 9-10 minutes and press Start.
6. After cooking, leave the clams out for 1 minute. Remove and sprinkle chopped green onions and drizzle with sesame oil.



## 蜆肉蒸蛋

### 材料

蜆	250 克
雞蛋	2 隻
水	180 克 (40 度)
鹽	2 克
生抽	5 克
蔥花	2 克
麻油	2 克

### 設定

	耐熱淺盤
	金屬盤 + 網架
	1 份
	原氣蒸
	18-20 分鐘

### 操作方法

1. 蜆放入耐熱淺盤中，平鋪不要重疊。將網架放在金屬盤內，淺盤放在網架上。
2. 水箱加滿水。將金屬盤放入下層凸軌，選擇【原氣蒸】模式，設置 9-10 分鐘，開始烹調。
3. 烹調結束後，取出檢查蜆是否全部開口（剔除沒有開口的蜆），蜆去殼。
4. 雞蛋打散，加入水、生抽、鹽，攪拌均勻後過濾，倒入盛有蜆肉的耐熱淺盤中，蓋上保鮮紙。放入下層凸軌。
5. 水箱加滿水。選擇【原氣蒸】模式，設置 9-10 分鐘，開始烹調。
6. 烹調結束後，靜置 1 分鐘後取出即可。取出撒蔥花，淋上麻油即可。

## TELUR KUKUS DENGAN KEPAH

### Bahan-bahan

kepah	250 g
telur	2
air	180 g (40 °C)
garam	2 g
kicap cair	5 g
daun bawang dicincang	2 g
minyak bijan	2 g

### Tetapan

	Bekas kalis haba yang tidak begitu dalam
	Dulang logam + rak dawai
	1 hidangan
	Steam-Med
	18-20 minit

### Cara Membuat

1. Letakkan kepah ke dalam bekas kalis haba yang tidak begitu dalam tanpa bertindan. Kemudian letak bekas pada rak dawai dan dulang logam.
2. Isi bekas air. Letak dulang logam di rak bawah. Pilih program "Steam-Med" dan tetapkan selama 9-10 minit dan tekan "Start".
3. Selepas memasak, keluarkan bekas dan periksa sama ada semua kepah telah terbuka (buang kepah yang tidak terbuka), dan kupas kulit kepah.
4. Pukul telur, kemudian tambahkan air, kicap cair serta garam. Kacau dan tapis. Kemudian tuang ke dalam bekas kalis haba yang tidak begitu dalam yang berisi kepah. Tutup dengan pembalut plastik. Letakkannya di kedudukan rak bawah.
5. Isi bekas air. Pilih program "Steam-Med", tetapkan selama 9-10 minit dan tekan Start.
6. Selepas memasak, biarkan kepah selama 1 minit. Keluarkannya, kemudian taburkan daun bawang yang telah dicincang dan renjis sedikit minyak bijan.

## STEAMED FISH HEAD WITH DICED HOT RED PEPPERS

### Ingredients

fish head	1 (600 g)
ginger slices	5 g
diced hot red pepper sauce	80 g

<b>Seasoning:</b>	
fish sauce	10 g
salt	taste
oil	20 g
chopped green onion	3 g

### Settings

	Heat-proof dish
	Metal tray + wire rack
	1 serve
	Steam-Med
	19-21 minutes

### Method

1. Wash fish head and cut through in half while keeping intact as 1 piece. Marinate with fish sauce and salt for 1 hour.
2. Lay it on the heat-proof dish and cover with chopped pepper sauce and ginger slices.
3. Place the dish on wire rack and metal tray in lower shelf position.
4. Fill water tank. Select "Steam-Med" program, set for 19-21 minutes and press Start.
5. After cooking, set for 1 minute and pour out the excess water, sprinkle the chopped green onions and drizzle with the heated oil.

## 剁椒魚頭

### 材料

魚頭	1個(600克)
薑絲	5克
剁椒醬	80克

<b>調味料:</b>	
魚露	10克
鹽	適量
油	20克
蔥花	3克

### 設定

	耐熱淺盤
	金屬盤 + 網架
	1份
	原氣蒸
	19-21分鐘

### 操作方法

1. 魚頭洗淨，從中間剖開，但不要切斷，用魚露、鹽醃制1小時。
2. 魚頭平鋪在耐熱淺盤內，鋪上剁椒醬、薑絲。
3. 將網架放在金屬盤內，耐熱淺盤放在網架上。放入下層凸軌。
4. 選擇【原氣蒸】模式，設置19-21分鐘，開始烹調。
5. 烹調結束後，靜置1分鐘後取出即可。取出，倒掉多餘的水，撒蔥花，淋上加熱的油。

## KEPALA IKAN KUKUS DENGAN CILI PADI

### Bahan-bahan

kepala ikan	1 (600 g)
hirisan halia	5 g
sos pedas	
lada benggala	80 g
dipotong dadu	

<b>Perasa:</b>	
sos ikan	10 g
garam	secukup rasa
minyak	20 g
daun bawang dicincang	3 g

### Tetapan

	Bekas kalis haba yang tidak begitu dalam
	Dulang logam + rak dawai
	1 hidangan
	Steam-Med
	19-21 minit

### Cara Membuat

1. Bersihkan kepala ikan dan potong kepada dua bahagian tanpa memisahkannya. Perap dengan sos ikan dan garam selama 1 jam.
2. Letakkan ke dalam bekas kalis haba yang tidak begitu dalam dan tutup dengan sos pedas lada benggala dan hirisan halia.
3. Letakkan bekas yang tidak begitu dalam pada rak dawai dan dulang logam di rak bawah.
4. Isi bekas air. Pilih program "Steam-Med", tetapkan selama 19-21 minit dan tekan Start.
5. Selepas memasak, tetapkan selama 1 minit dan buang air berlebihan, taburkan daun bawang yang telah dicincang dan renjis sedikit minyak panas.





### EGG TOFU SHRIMP MEAT

#### Ingredients

egg tofu	2 bags
shrimp	12 pieces
cucumber	1 piece
<b>Decoration:</b>	
green soya bean	12 pieces

<b>Seasonings:</b>	
seasoned soy sauce	10 g
light soy sauce	10 g
corn starch	3 g
water	20 g

#### Settings

	Heat-proof dish
	Metal tray + wire rack
	12 pieces
	Steam-Med
	8 minutes

#### Method

1. Clean cucumber and cut into thin slices and place evenly on the heat-proof dish. Cut egg tofu into about 1 cm thickness and overlap the cucumber.
2. Wash shrimps without shell except the last part. Put them on the top of egg tofu and decorate with 1 piece green soya bean.
3. Place wire rack with heat-proof dish on the metal tray in the lower shelf position.
4. Fill water tank. Select "Steam-Med" program, set for 8 minutes and cooking.
5. After cooking, remove the metal tray, pour the soup from the heat-proof dish. Mix with seasoned soy sauce and light soy sauce well. Corn starch and water form to water starch. Heat mixture sauce and pour water starch to thicken soup.
6. Pour seasonings sauce into shrimps to serve.

### 玉子蝦仁

#### 材料

玉子豆腐	2 袋
鮮蝦	12 隻
黃瓜	1 根
<b>裝飾:</b>	
青豆	12 顆

#### 調味料:

蒸魚豉油	10 克
生抽	10 克
粟粉	3 克
水	20 克

#### 設定

	耐熱淺盤
	金屬盤 + 網架
	12 個
	原氣蒸
	8 分鐘

#### 操作方法

1. 將黃瓜洗淨切薄片，均勻的平鋪在耐熱淺盤內，玉子豆腐切成 1 厘米左右的厚度，疊在黃瓜上面。
2. 蝦洗淨，去殼，留尾部最後一節蝦殼，放在玉子豆腐上面，放一粒青豆裝飾。
3. 網架放在金屬盤內。將耐熱淺盤放在網架上，放入下層凸軌。
4. 水箱中加滿水。選擇【原氣蒸】模式，設置 8 分鐘，開始烹調。
5. 烹調結束後，取出金屬盤，將耐熱淺盤裡的湯汁倒出，跟蒸魚豉油和生抽調勻，粟粉和水混合成水澱粉，加熱調味汁，倒入水澱粉勾成薄芡。
6. 將調味汁澆在玉子蝦仁上即可。

### TOFU TELUR DENGAN UDANG

#### Bahan-bahan

tofu telur	2 bungkus
udang	12 ketul
timun	1 bekas
<b>Hiasan:</b>	
kacang soya hijau	12 ketul

#### Perasa:

kicap berperasa	10 g
kicap cair	10 g
tepung jagung	3 g
air	20 g

#### Tetapan

	Bekas kalis haba yang tidak begitu dalam
	Dulang logam + rak dawai
	12 ketul
	Steam-Med
	8 minit

#### Cara Membuat

1. Bersihkan timun dan potong kepada hirisan nipis serta letakkannya di atas bekas kalis haba yang tidak begitu dalam dengan sekata. Potong tofu telur dengan ketebalan kira-kira 1 cm dan tindihkan di atas timun yang telah diletakkan.
2. Basuh udang tanpa kulit kecuali bahagian terakhir. Letakkannya di atas tofu telur dan hiaskan dengan 1 biji kacang soya hijau.
3. Tempatkan rak dawai dengan bekas kalis haba yang tidak begitu dalam di atas dulang logam di kedudukan rak bawah.
4. Isi bekas air. Pilih program "Steam-Med", tetapkan selama 8 minit dan mulakan memasak.
5. Selepas memasak, keluarkan dulang logam, tuangkan sup dari bekas kalis haba. Campurkan bersama kicap berperasa dan kicap cair dengan sehati. Campurkan tepung jagung and air supaya menjadi kanji air. Panaskan campuran sos dan tuang kanji air untuk memekatkan sup.
6. Tuangkan sos perasa ke atas udang untuk dihidangkan.



### SALMON FLAKE

#### Ingredients

salmon (boneless)	300 g	castor sugar	10 g
<b>Seasoning:</b>		white sesame	8 g
fish sauce	15 g	seaweed (crushed)	10 g

#### Settings

---
Metal tray + wire rack
300 g
Steam-Med + 110 °C Convection
8-9 minutes/Approx. 1 hour 30 minutes

#### Method

1. Cut salmon into 1 cm pieces and marinate with fish sauce and castor sugar for 15 minutes; then lay on the wire rack. Place the wire rack on the metal tray in the lower shelf position.
2. Fill water tank. Select "Steam-Med" program, set for 8-9 minutes and press Start. When the program is over, remove and cool it.
3. Put baking paper on the metal tray, mash the fish as much as possible, and lay flat on the metal tray.
4. Select "Convection" program with preheat at 110 °C .
5. After preheating, put the metal tray in the lower shelf position and set for 1 hour. Take it out halfway through and stir, pave and continue to bake.
6. At the end of the program, remove and cool slightly. Pour it into blender and mix further.
7. After crushing into small particles, add in the white sesame and mix, then pour on the metal tray. Put metal tray in the lower shelf position and select "Convection" program without preheat, then bake it at 110 °C for 20-30 minutes until dry. Stir in seaweed after cooling.

#### Notes:

1. Keep it completely cooled and sealed, and eat as soon as possible.
2. If you like a softer texture, after cooking, cool slightly and put it into food processor to mix.

### 三文魚鬆

#### 材料

三文魚(無骨) 300 克	幼砂糖 10 克
調味料:	白芝麻 8 克
魚露 15 克	海苔碎 10 克

#### 設定

---
金屬盤 + 網架
300 克
原氣蒸 + 110 度烘焗
8-9 分鐘 / 約 1 小時 30 分鐘

#### 操作方法

1. 三文魚切成 1 厘米左右的片狀，加入魚露和幼砂糖醃制 15 分鐘；平鋪在網架上。將網架放入金屬盤內，放入下層凸軌。
2. 水箱加滿水。選擇【原氣蒸】模式，設置 8-9 分鐘，開始烹調。程序結束後，取出晾涼。
3. 金屬盤內鋪牛油紙，將魚肉盡可能搗碎，平鋪在金屬盤內。
4. 選擇【烘焗】有預熱模式，設置 110 度，開始預熱。
5. 預熱結束後，將金屬盤放入下層凸軌，設置 1 小時。一半時間取出攪拌，鋪平後繼續烘焗。
6. 程序結束後，取出稍冷卻，倒入食物攪拌機打碎。
7. 粉碎至較小顆粒後加入白芝麻混合，倒在金屬盤內，放入下層凸軌，選擇【烘焗】無預熱模式，設置 110 度，烘焗 20-30 分鐘，至乾燥即可。晾涼後拌入海苔碎。

#### 注意事項

1. 完全冷卻密封保存，儘快食用。
2. 如果喜歡鬆軟口感，烹調結束後，稍冷卻再放入食物攪拌機裡粉碎。

### EMPING SALMON

#### Bahan-bahan

ikan salmon (tanpa tulang)	300 g	gula kastor	10 g
<b>Perasa:</b>		bijan putih	8 g
sos ikan	15 g	rumpai laut (dihancurkan)	10 g

#### Tetapan

---
Dulang logam + rak dawai
300 g
Steam-Med + 110 °C Convection
8-9 minit/Anggaran 1 jam 30 minit

#### Cara Membuat

1. Potong ikan salmon menjadi kepingan sebesar 1 cm dan perap dengan sos ikan serta gula kastor selama 15 minit; kemudian letakkan di atas rak dawai. Letakkan rak dawai di atas dulang logam di kedudukan rak bawah.
2. Isi bekas air. Pilih program "Steam-Med", tetapkan selama 8-9 minit dan tekan Start. Setelah selesai, keluarkan dan sejukkannya.
3. Letakkan kertas pembakar pada dulang logam, lenyapkan ikan sebanyak mungkin, kemudian ratakan atas dulang logam.
4. Pilih program "Convection" (dengan prapemanasan) dan mulakan prapemanasan pada suhu 110 °C .
5. Selepas prapemanasan, letakkan dulang logam di rak bawah dan tetapkan selama 1 jam. Keluarkan dulang dipertengahan sesi memasak, kemudian kacau, ratakan semula dan teruskan membakar.
6. Setelah selesai, keluarkan dan sejuakkan sementara waktu. Tuang ke dalam pengisar dan adunkannya.
7. Selepas menghancurkan salmon menjadi kepingan kecil, tambahkan bijan putih dan gaul, kemudian tuang ke atas dulang logam. Letakkan dulang logam di rak bawah dan pilih mod "Convection" (tanpa prapemanasan), kemudian bakar pada suhu 110 °C selama 20-30 minit hingga kering. Masukkan rumpai laut selepas sejuk.

#### Nota:

1. Biarkan ia benar-benar sejuk dan simpan di dalam bekas kedap udara, dan makan secepat mungkin.
2. Jika anda inginkan tekstur yang lebih lembut, biarkan sejuk seketika selepas memasak, kemudian masukkan ke dalam pemproses makanan untuk diadun.

## BAKED RICE WITH SWEET PEPPERS, FRESH PRAWNS & CREAM

### Ingredients

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

red sweet pepper	4
mozzarella cheese	40 g
breadcrumbs	10 g
parsley (chopped)	2 g
<b>A:</b>	
rice	240 g
olive oil	10 g
salt	taste
black pepper	taste

### Settings

---	---
Metal tray + wire rack	
4 serves	
190 °C Steam Convection	
15-16 minutes	

### 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 for about 30 seconds.
2. Put the water after boiling the prawns into the cream cheese and mix well.
3. Put wire rack 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 "Steam Conv." program with preheat to set 190 °C and start preheating.
6. After preheating, put the metal tray in the lower shelf position, set for 15-16 minutes and press Start.
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)
鹽	適量
黑胡椒	適量
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

紅甜椒	4 個
水牛芝士	40 克
麵包糠	10 克
芫茜 (切碎)	2 克
<b>A:</b>	
米飯	240 克
橄欖油	10 克
鹽	適量
黑胡椒	適量

### 設定

---	---
金屬盤 + 網架	
4 份	
190 度蒸氣焗	
15-16 分鐘	

### 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鍋中，倒入檸檬汁、魚露和薑汁加熱 30 秒左右。
2. 在忌廉芝士中加入煮蝦後的水進行混合均勻備用。
3. 將網架放在金屬盤內。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，再依次序放上忌廉芝士、水牛芝士、蝦和麵包糠，放在金屬盤上。
5. 水箱加滿水。選擇【蒸氣焗】有預熱模式，設置 190 攝氏度，開始預熱。
6. 預熱結束後，金屬盤放入下層凸軌，設置 15-16 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 BENGGALA, UDANG & KRIM

### Bahan-bahan

udang	300 g (12)
garam	secukup rasa
lada hitam	secukup rasa
jus lemon	5 g
sos ikan	7 g
jus halia	10 g
keju krim	80 g
air rebusan udang	20 g

lada benggala merah	4
keju mozarella	40 g
serbuk roti	10 g
pasli (dicincang)	2 g
<b>A:</b>	
beras	240 g
minyak zaitun	10 g
garam	secukup rasa
lada hitam	secukup rasa

### Tetapan

---	---
Dulang logam + rak dawai	
4 hidangan	
190 °C Steam Convection	
15-16 minit	

### 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 selama kira-kira 30 saat.
2. Masukkan air rebusan udang ke dalam keju krim dan kacau sehati.
3. Letakkan rak dawai di atas dulang logam. Potong satu per tiga daripada bahagian atas lada benggala merah dan keluarkan bijinya.
4. Selepas menggaik 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 program "Steam Conv." dengan prapanas untuk tetapkan suhu pada 190 °C dan mulakan prapemanasan.
6. Selepas prapemanasan, letakkan dulang logam di rak bawah, tetapkan selama 15-16 minit dan tekan Start.
7. Selepas memasak, sediakan hidangan dan taburkan pasli sebagai hiasan.

## ROASTED WHITE FISH WITH VEGETABLES

### Ingredients

cod (sliced)	360 g	pumpkin (thinly sliced)	100 g
butter	10 g	king oyster mushroom (cut in half lengthwise)	100 g
<b>A:</b>		snow peas	20 g
salt	2 g	olive oil	10 g
black pepper	taste	salt	2 g
rosemary (finely chopped)	1 g	black pepper	taste
olive oil	10 g	<b>C:</b>	
fish sauce	5 g	black vinegar	30 g
lemon juice	5 g	light soy sauce	10 g
<b>B:</b>		castor sugar	10 g
red sweet pepper (diced)	50 g		

### Settings

---
Metal tray
2 serves
200 °C Steam Convection
12-14 minutes

### Method

- Clean the cod and mix A and marinate cod fillets for 30 minutes. Remove the cod fillets and drain with a kitchen paper towel.
- Cut the red sweet pepper in B into pieces, cut pumpkin and king oyster mushroom into about 5 mm thin slices, cut the head of snow peas into sections, add in salt, black pepper and olive oil, and mix well.
- Fill water tank. Select "Steam Conv." program with preheat at 200 °C .
- Place 1 and 2 on two metal trays lined with baking paper respectively.
- After preheating, put the vegetable metal tray in upper shelf position and the cod metal tray in the lower shelf positions, set for 12-14 minutes and press Start.
- Heat C in a saucepan for a little while, then add in the butter. Let it melt into a black sauce.
- When cooking is finished, serve on a platter and drizzle with black sauce to garnish.



## 墨汁白魚烤野菜

### 材料

鱈魚 (切片)	360 克
牛油	10 克
<b>A:</b>	
鹽	2 克
黑胡椒	適量
迷迭香 (切碎)	1 克
橄欖油	10 克
魚露	5 克
檸檬汁	5 克
<b>B:</b>	
紅甜椒 (切塊)	50 克

南瓜 (切薄片)	100 克
杏鮑菇 (縱切成半)	100 克
荷蘭豆	20 克
橄欖油	10 克
鹽	2 克
黑胡椒	適量
<b>C:</b>	
黑醋	30 克
生抽	10 克
幼砂糖	10 克

### 設定

---
金屬盤
2 人份
200 度蒸氣烘焗
12-14 分鐘

### 操作方法

- 鱈魚洗淨，混合 A 料，並醃制鱈魚片 30 分鐘。取出鱈魚片，用廚房紙巾吸乾表面水分。
- 將 B 料中的紅甜椒切塊，南瓜和杏鮑菇切成 5 毫米左右薄片，荷蘭豆去頭斜切成段，加鹽、黑胡椒、橄欖油混合均勻。
- 水箱中加滿水。選擇【蒸氣烘焗】有預熱模式，設置 200 攝氏度，開始預熱。
- 將 1 和 2 分別放在兩個鋪有牛油紙的金屬盤上。
- 預熱結束後，蔬菜金屬盤和鱈魚金屬盤分別放入上、下層凸軌，設置 12-14 分鐘，開始烹調。
- 將 C 中的材料放入鍋中稍微加熱一下，然後放入牛油，待融化後即成黑汁。
- 烹調結束後，裝盤，淋上黑汁裝飾後食用。

## IKAN KOD PANGGANG DENGAN SAYURAN

### Bahan-bahan

ikan kod (dihiris)	360 g
mentega	10 g
<b>A:</b>	
garam	2 g
lada hitam	secukup rasa
rosemary (dicincang halus)	1 g
minyak zaitun	10 g
sos ikan	5 g
jus lemon	5 g
<b>B:</b>	
lada benggala merah (dipotong dadu)	50 g

labu (dihiris nipis)	100 g
cendawan raja tiram (dipotong memanjang)	100 g
kacang pis	20 g
minyak zaitun	10 g
garam	2 g
lada hitam	secukup rasa
<b>C:</b>	
cuka hitam	30 g
kicap cair	10 g
gula kastor	10 g

### Tetapan

---
Dulang logam
2 hidangan
200 °C Steam Convection
12-14 minit

### Cara Membuat

- Bersihkan ikan kod dan campurkan bahan A serta perap filet ikan kod selama 30 minit. Keluarkan filet ikan kod dan keringkan dengan tuala kertas dapur.
- Potong lada benggala merah dalam bahan-bahan B, hiris labu dan cendawan raja tiram kira-kira senipis 5 mm, potong pangkal kacang pis, tambah garam, lada hitam dan minyak zaitun, kemudian gaul sebat.
- Isi bekas air. Pilih program "Steam Conv." (dengan prapemanasan) dan mulakan prapemanasan pada suhu 200 °C .
- Letakkan bahan-bahan 1 dan 2 ke dalam dua dulang logam yang dilapik dengan kertas pembakar.
- Selepas prapemanasan, letakkan dulang logam berisi sayuran di rak atas dan dulang logam berisi ikan kod di rak bawah, tetapkan selama 12-14 minit dan tekan Start.
- Panaskan C dalam periuk untuk seketika, kemudian tambahkan mentega. Biarkan ia cair sehingga bertukar menjadi sos berwarna hitam.
- Selepas selesai memasak, hidangkan di atas pinggan leper dan renjis sos hitam sebagai hiasan.

## SPANISH PAELLA

### Ingredients

fresh shrimp	150 g (6)
clam	150 g (10)
rice	150 g
water	200 g
onion	80 g
green pepper	60 g
tomato	100 g

### Seasoning:

salt	2 g
olive oil	20 g
black pepper	taste
turmeric powder	2 g
fish sauce	10 g
saffron flower	5-6 pieces

### Settings

	9-inch deep pizza dish
	Metal tray
	2 serves
	230 °C Steam Convection
	30 minutes

### Method

1. Mince the onion, cut the green pepper and tomato into small pieces, clean the rice, wash and devein the shrimp. Remove any sand from clams.
2. Fill water tank. Select "Steam Conv." program with preheat at 230 °C .
3. In a saucepan, add in the olive oil, add in the onion and stir-fry until clear. Add in the tomatoes, green peppers, rice and all seasonings and stir-fry evenly. Add in water and cook until slightly boiling.
4. Pour the ingredients from 3 into a 9-inch deep pizza dish. Cover the dish with aluminum foil and use a bamboo stick to poke holes in the surface.
5. After preheating, place the pizza dish in the center of the metal tray, and put it in the lower shelf position. Set for 30 minutes and start cooking.
6. After cooking, stand for 2 minutes before removing.

## 西班牙海鮮飯

### 材料

鮮蝦	150克(6隻)
蜆	150克(10隻)
米	150克
水	200克
洋蔥	80克
青椒	60克
番茄	100克

### 調味料:

鹽	2克
橄欖油	20克
黑胡椒	適量
薑黃粉	2克
魚露	10克
藏紅花	5~6根

### 設定

	9 寸薄餅深盤
	金屬盤
	2 人份
	230 度蒸氣烘焗
	30 分鐘

### 操作方法

1. 洋蔥切末，青椒、番茄分別切小塊；米洗淨，蝦洗淨，去蝦線；蜆吐沙。
2. 水箱加滿水。選擇【蒸氣烘焗】有預熱模式，設置 230 度，開始預熱。
3. 取一平底鍋，倒入橄欖油，放入洋蔥炒至透明，再放入番茄、青椒、大米以及所有調味料翻炒均勻後，加入水攪拌均勻煮至微沸。
4. 將 3 的材料倒入一個 9 寸的薄餅深盤，表面均勻鋪海鮮，用錫紙將薄餅盤遮蓋起來，並用竹籤在表面戳一些小孔。
5. 預熱結束後，將薄餅盤放在金屬盤中央，並放入下層凸軌，設置 30 分鐘，開始烹調。
6. 烹調結束後，食物放在爐腔內靜置 2 分鐘後取出即可。

## PAELLA ALA SEPANYOL

### Bahan-bahan

udang	150 g (6)
kepah	150 g (10)
beras	150 g
air	200 g
bawang	80 g
lada benggala hijau	60 g
tomato	100 g

### Perasa:

garam	2 g
minyak zaitun	20 g
lada hitam	secukup rasa
serbuk kunyit	2 g
sos ikan	10 g
bunga safron	5-6 keping

### Tetapan

	kuali piza bersaiz 9 inci
	Dulang logam
	2 hidangan
	230 °C Steam Convection
	30 minit

### Cara Membuat

1. Cincang bawang, potong lada hijau dan tomato kepada potongan kecil, basuh beras, bersihkan dan buang urat udang. Bersihkan pasir di dalam kepah.
2. Isi bekas air. Pilih program "Steam Conv." (dengan prapemanasan) dan mulakan prapemanasan pada suhu 230 °C .
3. Masukkan minyak zaitun ke dalam periuk, kemudian tambah bawang dan goreng kilas sehingga kekuningan. Masukkan tomato, lada benggala hijau, beras dan semua perasa dan goreng kilas dengan sekata. Masukkan air dan masak sehingga sedikit mendidih.
4. Tuangkan bahan-bahan 3 ke dalam kuali piza bersaiz 9 inci. Tutup kuali dengan kerajang aluminium dan gunakan lidi buluh untuk mencucuk lubang pada permukaan.
5. Selepas prapemanasan, letakkan kuali piza di tengah-tengah dulang logam, dan letakkan di rak bawah. Tetapkan selama 30 minit dan mulakan memasak.
6. Selepas memasak, biarkan selama 2 minit sebelum mengeluarkannya.





### COD WITH OIL AND VINEGAR SALAD

Ingredients

cod	250 g	black vinegar	15 g
salad leaves	100 g	olive oil	30 g
toast	1 piece	minced garlic	1 g
<b>Seasoning:</b>		red onion	1 g
salt	taste	dill	taste
black olive sauce	10 g	white pepper powder	taste

Settings

	Heat-proof dish
	Metal tray
	1 serve
	200 °C Convection
	15 minutes

Method

1. Wash cod and drain water. Drizzle salt to soak with 10 minutes and brush black olive sauce. Place aluminum foil in the metal tray and put cod on it. Cut toasts into small pieces and put evenly on the heat-proof dish in another metal tray.
2. Select "Convection" program with preheat and set 200 °C to preheating.
3. After preheating, place cod on the metal tray in the lower shelf position and set for 15 minutes to cooking. When left 4 minutes, press "Stop" and open door to place metal tray of toast in the upper shelf position and continue to cooking.
4. Mix black vinegar and olive oil well with egg beater. Add remaining seasonings and become vinegar juice for serve.
5. After cooking, decorate with salad leaves, dishing up dish and drizzling oil vinegar juice.

### 鱈魚油醋汁沙律

材料

鱈魚	250 克
沙律菜	100 克
多士	1 片
<b>調味料:</b>	
鹽	適量
黑橄欖醬	10 克

黑醋	15 克
橄欖油	30 克
蒜末	1 克
紅蔥頭末	1 克
蒔蘿	適量
白胡椒粉	適量

設定

	耐熱淺盤
	金屬盤
	1 份
	200 度烘焗
	15 分鐘

操作方法

1. 鱈魚洗淨，印幹水分，撒鹽醃漬 10 分鐘，刷上黑橄欖醬；一個金屬盤內鋪錫紙，將鱈魚放在上面；多士切小塊，平鋪在耐熱淺盤內，放在另一個金屬盤內。
2. 選擇【烘焗】有預熱模式，設置 200 攝氏度，開始預熱。
3. 預熱結束後，將鱈魚盤放入下層凸軌，設置 15 分鐘，開始烹調。剩餘 4 分鐘的時候，按【停止】鍵，開門將多士盤放入上層凸軌，繼續烘焗。
4. 混合黑醋和橄欖油，用手動打蛋器快速攪拌，使其完全混合，再加入剩餘的調味料拌勻，即成油醋汁，待用。
5. 烹調結束後，配上色拉菜，裝盤，淋上油醋汁，即可。

### SALAD IKAN KOD DENGAN MINYAK DAN CUKA

Bahan-bahan

ikan kod	250 g
daun salad	100 g
roti bakar	1 bekas
<b>Perasa:</b>	
garam	secukup rasa
sos zaitun hitam	10 g

cuka hitam	15 g
minyak zaitun	30 g
bawang putih dicincang	1 g
bawang merah	1 g
adas manis	secukup rasa
serbuk lada putih	secukup rasa

Tetapan

	Bekas kalis haba yang tidak begitu dalam
	Dulang logam
	1 hidangan
	200 °C Convection
	15 minit

Cara Membuat

1. Bersihkan ikan kod dan keringkan airnya. Renjiskan garam untuk merendamnya selama 10 minit dan sapukan sos zaitun hitam. Lapik kerajang aluminium di dalam dulang logam dan letakkan ikan kod di atasnya. Potong roti bakar kecil-kecil dan taburkan dengan sekata di atas bekas kalis haba yang tidak begitu dalam di dalam dulang logam yang lain.
2. Pilih program "Convection" dengan prapanas dan tetapkan suhu pada 200 °C untuk prapemanasan.
3. Selepas prapemanasan, letakkan ikan kod di atas dulang logam di kedudukan rak bawah dan tetapkan selama 15 minit untuk memasak. Apabila tinggal lagi 4 minit, tekan "Stop" dan buka pintu untuk menempatkan dulang logam di kedudukan rak atas dan terus memasak.
4. Campurkan cuka hitam dan minyak zaitun dengan pemukul telur supaya sebati. Tambahkan baki perasa dan menjadi jus cuka untuk dihidangkan.
5. Selepas memasak, hiaskan dengan daun salad, hidangkan hidangan dan renjiskan jus cuka minyak.

## BAKED CHEESE MUSHROOM

### Ingredients

mixed fresh mushroom	300 g (shimeji mushrooms, maitake mushrooms, shiitake mushrooms, mushrooms, etc.)
tomato	90 g (seeded)
mozzarella cheese	50 g
<b>Seasoning:</b>	
butter	10 g
salt	2 g
pepper	taste
<b>Surface decoration:</b>	
chopped parsley	2 g

### Settings

	7×12 cm rectangular baking trays
	Metal tray + wire rack
	2 serves
	160 °C Convection
	12-13 minutes

### Method

1. Cut the mixed fresh mushrooms into one-bite size. Remove the seeds from the tomato and cut into about 1 cm cubes.
2. Select "Convection" program with preheat to set 160 °C and start preheating.
3. Mix fresh mushrooms, tomatoes with all seasonings thoroughly and move into 2 rectangular baking trays, and spread with mozzarella cheese.
4. After preheating, place the baking trays on the wire rack and metal tray in the lower shelf position. Set for 12-13 minutes and start cooking.
5. After the cooking, take it out and garnish with the chopped parsley.

### Notes:

Tomatoes must be seeded to remove excess moisture and acid.



## 焗芝士蘑菇

### 材料

綜合鮮菇	300 克 (靈芝菇、舞菇、香菇、磨菇等)
番茄	90 克 (去籽)
水牛芝士	50 克
<b>調味料:</b>	
牛油	10 克
鹽	2 克
胡椒	適量
<b>表面裝飾:</b>	
芫茜	2 克

### 設定

	7×12 厘米 長方形焗烤盤 2 個
	金屬盤 + 網架
	2 人份
	160 度焗焗
	12-13 分鐘

### 操作方法

1. 綜合鮮菇切成一口大小。番茄去籽，切成 1 厘米左右的小粒。
2. 選擇【焗焗】有預熱模式，設置 160 度，開始預熱。
3. 鮮菇和番茄與調味料拌勻，均分入 2 個方形焗烤盤中，表面撒水牛芝士。
4. 預熱結束後，將網架放在金屬盤內，焗烤盤放在網架上，並放入下層凸軌。設置 12-13 分鐘，開始烹調。
5. 烹調結束後，取出，撒芫茜碎裝飾即可。

### 注意事項

番茄一定要去籽，去除多餘水分和酸味。

## CENDAWAN KEJU BAKAR

### Bahan-bahan

campuran cendawan segar	300 g (cendawan shimeji, cendawan maitake, cendawan shiitake, cendawan dll.)
tomato	90 g (dibuang biji)
keju mozarella	50 g
<b>Perasa:</b>	
mentega	10 g
garam	2 g
	cili secukup rasa
<b>Hiasan atas:</b>	
pasli dicincang	2 g

### Tetapan

	dulang pembakar segi empat tepat 7 × 12 cm
	Dulang logam + rak dawai
	2 hidangan
	160 °C Convection
	12-13 minit

### Cara Membuat

1. Potong campuran cendawan segar sebesar saiz satu suapan. Buang biji tomato dan potong dadu sebesar kira-kira 1 cm padu.
2. Pilih program "Convection" dengan prapanas untuk ditetapkan pada suhu 160 °C dan mulakan prapemanasan.
3. Campurkan cendawan segar dan tomato dengan semua perasa secara sekata dan pindahkan ke dalam 2 dulang pembakar segi empat tepat, dan taburkan dengan keju mozarella.
4. Selepas prapemanasan, letakkan dulang pembakar di atas rak dawai dan dulang logam di rak bawah. Tetapkan selama 12-13 minit dan mulakan memasak.
5. Selepas memasak, keluarkan dan hiaskan dengan pasli dicincang.

### Nota:

Biji tomato mesti dibuang untuk mengeluarkan lebihan kelembapan dan asid.



### GRILLED EGGPLANT STUFFED WITH TUNA

Ingredients

eggplant	300 g (1)	cheese powder	5 g
chopped onion	60 g	olive oil	10 g
canned tuna in oil (drained)	80 g	salt	taste
breadcrumbs	15 g	black pepper	taste
		cherry tomato	100 g (10)

Settings

	Heat-proof dish
	Metal tray + wire rack
	1 serve
	Steam-Med/ 210 °C Convection
	8-9 minutes / 15 minutes

Method

1. Cut the eggplant in half and lay on the heat-proof dish, put the dish on the wire rack and metal tray in the lower shelf position.
2. Fill water tank. Select "Steam-Med" program, set for 8-9 minutes and press Start.
3. After cooking, take out the eggplant that has been softened, dig it into a boat shape, and cut the eggplant meat into thick chunks. Mix well with salt, black pepper, chopped onion and canned tuna meat.
4. Fill 3 back into the eggplant. Mix breadcrumbs, cheese powder and olive oil and sprinkle over the eggplant.
5. Select "Convection" program with preheat at 210 °C .
6. Line the metal tray with baking paper, place the eggplant on the metal tray and cherry tomatoes all around.
7. After preheating, put the metal tray in the lower shelf position. Set for 15 minutes and press Start.

### 烤吞拿魚茄子

材料

茄子	300克(1個)
洋蔥末	60克
油浸吞拿魚	80克(瀝乾)
麵包糠	15克
芝士粉	5克

橄欖油	10克
鹽	適量
黑胡椒	適量
車厘茄	100克(10個)

設定

	耐熱淺盤
	金屬盤 + 網架
	1份
	原氣蒸 / 210 度烘焗
	8-9 分鐘 / 15 分鐘

操作方法

1. 茄子對半切後，放在耐熱淺盤上，網架放入金屬盤內，淺盤放在網架上，放入下層凸軌。
2. 水箱加滿水。選擇【原氣蒸】模式，設置 8-9 分鐘，開始烹調。
3. 烹調結束後取出加熱變軟後的茄子，挖成船型，將挖出的茄子肉切成粗末。撒上鹽、黑胡椒、洋蔥末以及油浸吞拿魚仔細拌勻。
4. 將 3 的材料填回茄子內。麵包糠、芝士粉加上橄欖油拌勻撒在茄子表面。
5. 選擇【烘焗】有預熱模式，設置 210 度，開始預熱。
6. 金屬盤內鋪牛油紙，將茄子放在金屬盤內，四周擺放車厘茄。
7. 預熱結束後，將金屬盤放入下層凸軌。設置 15 分鐘開始烹調。

### TERUNG SUMBAT TUNA PANGGANG

Bahan-bahan

terung	300 g (1)
bawang dicincang	60 g
ikan tuna dalam tin (dibuang minyak)	80 g
serbuk roti	15 g

serbuk keju	5 g
minyak zaitun	10 g
garam	secukup rasa
lada hitam	secukup rasa
tomato ceri	100 g (10)

Tetapan

	Bekas kalis haba yang tidak begitu dalam
	Dulang logam + rak dawai
	1 hidangan
	Steam-Med/ 210 °C Convection
	8-9 minit / 15 minit

Cara Membuat

1. Potong terung kepada dua bahagian dan atur di dalam bekas kalis haba yang tidak begitu dalam, kemudian letakkan bekas itu di atas rak dawai dan dulang logam di kedudukan rak bawah.
2. Isi bekas air. Pilih program "Steam-Med", tetapkan selama 8-9 minit dan tekan Start.
3. Selepas memasak, keluarkan terung yang telah dilembutkan, korek bahagian tengahnya menjadi seperti bot, kemudian potong isi terung menjadi ketulan tebal. Gaul garam, lada hitam, bawang dicincang dan isi tuna sehingga sehati.
4. Isikan bahan-bahan 3 ke dalam terung. Campurkan serbuk roti, serbuk keju dan minyak zaitun, kemudian taburkan ke atas terung.
5. Pilih program "Convection" (dengan prapemanasan) dan mulakan prapemanasan pada suhu 210 °C .
6. Lapik dulang logam dengan kertas pembakar, letakkan terung di atas dulang logam dan tomato ceri di sekelilingnya.
7. Selepas prapemanasan, letakkan dulang logam di rak bawah. Tetapkan selama 15 minit dan tekan Start.

## ROASTED VEGETABLES

### Ingredients

red sweet pepper	100 g	salt	3 g
yellow pepper	100 g	black pepper	taste
fresh mushroom	4 pieces	olive oil	15 g
sweet potato	100 g	oil	5 g (for greasing)
pumpkin	120 g		

### Settings

---
Metal tray
1 serve
190 °C Steam Convection
18 minutes

### Method

- Clean and cut the sweet pepper into 4 pieces. Remove the feet and dry from the mushrooms. Wash and cut the unpeeled sweet potatoes into slices about 1 cm thick and soak in water to remove astringency. Clean and cut unpeeled pumpkin into pieces about 1 cm thick.
- Add salt, black pepper and olive oil to vegetables and marinate for 5-10 minutes. Cover the metal tray with aluminum foil, brush the surface with oil, and spread the vegetables evenly on the aluminum foil.
- Fill water tank. Select 190 °C "Steam Conv." program with preheat and start preheating.
- After preheating, put the metal tray in the lower shelf position, set for 18 minutes and start cooking.
- When cooking is over, take it out.



## 烤蔬菜

### 材料

紅甜椒	100 克	鹽	3 克
黃甜椒	100 克	黑胡椒	適量
新鮮香菇	4 朵	橄欖油	15 克
紅薯	100 克	油	5 克 (塗抹用)
南瓜	120 克		

### 設定

---
金屬盤
1 份
190 度蒸氣烘焗
18 分鐘

### 操作方法

- 甜椒洗淨切成 4 塊。香菇去蒂洗淨，擠幹水分。紅薯洗淨不去皮，切成約 1 厘米厚片狀，浸水去澀味。南瓜洗淨不去皮，切成約 1 厘米厚片狀。
- 將 1 的蔬菜加入鹽、黑胡椒、橄欖油拌勻，醃制 5-10 分鐘。金屬盤內鋪錫紙，表面刷油，蔬菜均勻地平鋪在錫紙上。
- 水箱加滿水。選擇【蒸氣烘焗】有預熱模式，設置 190 度，開始預熱。
- 預熱結束後，將金屬盤放入下層凸軌，設置 18 分鐘，開始烹調。
- 烹調結束後，取出即可。

## SAYURAN PANGGANG

### Bahan-bahan

lada benggala merah	100 g	garam	3 g
lada benggala kuning	100 g	lada hitam	secukup rasa
cendawan segar	4 ketul	minyak zaitun	15 g
ubi keledek	100 g	minyak	5 g (untuk menggris)
labu	120 g		

### Tetapan

---
Dulang logam
1 hidangan
190 °C Steam Convection
18 minit

### Cara Membuat

- Bersihkan dan potong lada benggala kepada 4 kepingan. Untuk cendawan, buang kakinya and keringkan. Basuh dan potong ubi keledek yang tidak dikupas kepada kepingan setebal kira-kira 1 cm dan rendam dalam air untuk menghilangkan kekelatan. Bersihkan dan potong labu yang tidak dikupas kepada kepingan setebal kira-kira 1 cm.
- Tambah garam, cili dan minyak zaitun ke dalam sayuran dan perap selama 5-10 minit. Lapik dulang logam dengan kerajang aluminium, sapu permukaan dengan minyak, dan taburkan sayuran dengan sekata pada kerajang aluminium.
- Isi bekas air, pilih program "Steam Conv." 190 °C dengan prapanas dan mulakan prapemanasan.
- Selepas prapemanasan, letakkan dulang logam di rak bawah, tetapkan selama 18 minit dan mulakan memasak.
- Setelah selesai memasak, keluarkanannya.

## BAKED POTATO WEDGES

### Ingredients

mini potatoes	500 g
oil	15 g
red pepper powder	1-2 g
salt	2 g
black pepper	taste
mayonnaise	20 g
chopped green onion	5 g

### Settings

---
Metal tray + wire rack
500 g
Healthy Fry
16-17 minutes

### Method

1. Clean potatoes without peeling. Cut potato into six pieces to form a wedge. Pat dry with a kitchen paper towel.
2. Put the potatoes into the bag and add the oil, red pepper powder, salt and black pepper. Tighten the bag and shake well. Mix potatoes and seasonings thoroughly.
3. Select "Healthy Fry" program and start preheating.
4. Put the wire rack on the metal tray and spread the potato pieces evenly without overlap.
5. After preheating, put the metal tray in the lower shelf position, set for 16-17 minutes and press Start.
6. After cooking remove and serve hot. Decorate and flavor with mayonnaise and chopped green onions.

### Notes:

Cut the potatoes as evenly as possible to make sure they are evenly heated.

## 烤薯角

### 材料

迷你薯仔	500 克
油	15 克
紅椒粉	1-2 克
鹽	2 克
黑胡椒	適量
沙律醬	20 克
蔥花	5 克

### 設定

---
金屬盤 + 網架
500 克
健康炸
16-17 分鐘

### 操作方法

1. 薯仔刷洗乾淨，不用去皮，每個都豎切六瓣，成楔形。用廚房紙擦乾水分。
2. 將薯仔塊裝入保鮮袋中，加入油、紅椒粉、鹽和黑胡椒。紮緊袋口，搖勻，充分混合薯仔和調味料。
3. 選擇【健康炸】模式，開始預熱。
4. 網架放在金屬盤內，薯仔塊均勻平鋪在網架上，儘量不要重疊。
5. 預熱結束後，金屬盤放入下層凸軌，設置 16-17 分鐘，開始烹調。
6. 烹調結束後，取出，趁熱裝盤，按個人喜好裝飾沙律醬和蔥花即可。

### 注意事項

薯仔儘量切大小均勻的塊，確保受熱均勻。

## KENTANG POTONG BAKAR

### Bahan-bahan

kentang mini	500 g
minyak	15 g
serbuk cili merah	1-2 g
garam	2 g
lada hitam	secukup rasa
mayonis	20 g
daun bawang dicincang	5 g

### Tetapan

---
Dulang logam + rak dawai
500 g
Healthy Fry
16-17 minit

### Cara Membuat

1. Bersihkan kentang tanpa mengupasnya. Potong kentang dalam bentuk baji kepada enam bahagian. Keringkan dengan tuala kertas dapur.
2. Masukkan kentang ke dalam beg, kemudian masukkan minyak, serbuk cili merah, garam dan lada hitam. Ketatkan beg dan goncangkan dengan sehati. Gaul kentang dan perasa dengan sehati.
3. Pilih program "Healthy Fry" dan mulakan prapemanasan.
4. Letakkan rak dawai di atas dulang logam dan taburkan kepingan kentang dengan sekata tanpa bertindih.
5. Selepas prapemanasan, letakkan dulang logam di rak bawah, tetapkan selama 16-17 minit dan tekan Start.
6. Selepas memasak, keluarkan dan hidangkan ketika masih panas. Hiaskan dan hidangkan dengan mayonis dan daun bawang yang telah dicincang.

### Nota:

Potong kentang sama besar supaya ia masak dengan sekata.



## DRIED SCALLOPS & ENOKI MUSHROOM

### Ingredients

dried scallops	10 g	oil	5 g
enoki mushrooms	300 g	corn starch	2 g
ginger slices	3 g	water	10 g
light soy sauce	10 g	chopped green onion	2 g
castor sugar	5 g		

### Settings

	Heat-proof dish
	Metal tray + wire rack
	2 serves
	Steam-Med
	9-10 minutes

### Method

1. After washing the dried scallops, add in ginger slices and soak them in 30 g warm water for 3-4 hours.
2. Wash the golden mushrooms, cut off their roots and put them into the heat-proof dish. Cover with dried scallop shreds.
3. Put the wire rack on the metal tray, place the dish on the wire rack, and put it in the lower shelf position.
4. Fill water tank, select "Steam-Med" program, set for 9-10 minutes and press Start.
5. After cooking, strain out the tasty juices and set aside.
6. Heat the pan, add in oil, and boil with the light soy sauce, castor sugar and the juices of the golden mushrooms.
7. Put water into the corn starch and mix well. Add it to step 6. After boiling, pour it on the enoki mushrooms and sprinkle with the chopped green onion.



## 瑤柱蒸金菇

### 材料

乾瑤柱	10 克	油	5 克
金菇	300 克	粟粉	2 克
薑片	3 克	水	10 克
生抽	10 克	蔥花	2 克
幼砂糖	5 克		

### 設定

	耐熱淺盤
	金屬盤 + 網架
	2 人份
	原氣蒸
	9-10 分鐘

### 操作方法

1. 乾瑤柱洗淨後，放入薑片，加 30 克溫水（分量外）浸泡 3-4 小時後搥散備用。
2. 金菇洗淨，切掉根部放入耐熱淺盤中，表面鋪上乾瑤柱絲。
3. 將網架放入金屬盤內，把淺盤放在網架上，並放入下層凸軌。
4. 水箱加滿水，選擇【原氣蒸】模式，設置 9-10 分鐘，開始烹調。
5. 烹調結束後，蒸出的湯汁濾出備用。
6. 取鍋燒熱，加入油，倒入生抽、幼砂糖和蒸金菇的湯汁煮開。
7. 粟粉加入 10 克水混合均勻後，加入 6 中，煮開後，淋在金菇上，最後撒上蔥花即可。

## KEKAPIS KERING & CENDAWAN ENOKI

### Bahan-bahan

kekapis kering	10 g
cendawan enoki	300 g
hirisan halia	3 g
kicap cair	10 g
gula kastor	5 g

minyak	5 g
tepung jagung	2 g
air	10 g
daun bawang dicincang	2 g

### Tetapan

	Bekas kalis haba yang tidak begitu dalam
	Dulang logam + rak dawai
	2 hidangan
	Steam-Med
	9-10 minit

### Cara Membuat

1. Selepas membersihkan kekapis kering, masukkan hirisan halia dan rendamkannya dalam 30 g air suam selama 3-4 jam.
2. Bersihkan cendawan enoki potong akarnya dan letakkannya ke dalam bekas kalis haba yang tidak begitu dalam. Tutup dengan kepingan kekapis kering.
3. Letakkan rak dawai di atas dulang logam, tempatkan bekas di atas rak dawai dan kemudian letakkannya di kedudukan rak bawah.
4. Isi bekas air, pilih program "Steam-Med", tetapkan selama 9-10 minit dan tekan Start.
5. Selepas memasak, simpan jus yang terhasil dan ketepikan.
6. Panaskan kuali, masukkan minyak, dan didihkan dengan kicap cair, gula kastor dan jus cendawan enoki.
7. Masukkan air dalam tepung jagung dan gaul sebati. Masukkan ke dalam bahan 6. Selepas mendidih, tuangkan ke atas cendawan enoki dan taburkan dengan daun bawang yang telah dicincang.

## FRESH SHRIMP & VEGETABLE DUMPLINGS

### Ingredients

tapioca powder	75 g	green vegetable	250 g
wheat starch	75 g	shrimp meat	150 g
boiling water	120 ml	salt	5 g
vegetable oil	10 g	castor sugar	5 g
bamboo shoot	100 g	ginger paste	5 g
dried mushrooms	6 g (3)	sesame oil	10 g

### Settings

---
Metal tray + wire rack
24 pieces
Steam-Med
14-15 minutes

### Method

1. Soak dried mushrooms early.
2. After mixing tapioca powder and wheat starch, stir while adding boiling water, then add vegetable oil. Mix with scraping board to form a dough, knead it smooth, and wrap with plastic wrap and let it stand.
3. Peel bamboo shoots then cut in half. Boil the water, sprinkle in the salt and boil the bamboo shoots for 30 seconds. Scald the green vegetables in the boiling water with salt and vegetable oil. When softened, remove and rinse with cold water.
4. Wring the green vegetables and chop evenly. Dice bamboo shoots and mushrooms.
5. Chop the shrimp meat and mix with 4. Add the ginger paste, salt, castor sugar and sesame oil.
6. Divide the dough into 12 g each. Roll the dough round. Wrap in 15 g filling each.
7. Fill water tank. Put the wire rack on the metal tray and place baking paper on the wire rack. Put the wrapped dumplings on the wire rack evenly in the form of 3×4 each.
8. Put the metal tray in the upper and lower shelf positions respectively. Select "Steam-Med" program, set for 14-15 minutes and press Start.

**Notes:** The dough is easy to dry. Cover with plastic wrap when forming.



## 鮮蝦蔬菜粉果

### 材料

木薯粉	75 克	青菜	250 克
澄粉	75 克	蝦仁	150 克
滾水	120 毫升	鹽	5 克
植物油	10 克	幼砂糖	5 克
春筍	100 克	薑泥	5 克
乾香菇	6 克 (3 朵)	麻油	10 克

### 設定

---
金屬盤 + 網架
24 個
原氣蒸
14-15 分鐘

### 操作方法

1. 乾香菇提前浸發。
2. 木薯粉和澄粉混合後，加滾水，邊加邊攪拌，再加入植物油，用刮板拌成麵糰後揉搓光滑，包上保鮮紙醒面。
3. 春筍去殼切半。煮沸水，水開後撒鹽，下筍煮 30 秒。青菜也在加了鹽和植物油的沸水中燙一下，變軟後撈出，沖一下冷水。
4. 青菜擰乾後切碎，筍切粒，香菇切粒。
5. 蝦仁剁碎後與上一步混合，再加入薑泥、鹽、幼砂糖和麻油拌勻。
6. 麵糰分為 12 克一個，擰圓，包入餡料，15 克一個。
7. 水箱中加滿水。網架放入金屬盤中，網架上鋪牛油紙，將包好的粉果以每盤 3×4 的形式均勻擺放在網架上。
8. 將金屬盤分別放入上、下層凸軌。選擇【原氣蒸】模式，設置 14-15 分鐘，開始烹調。

**注意事項** 麵糰很容易乾，閒置時注意蓋好保鮮紙。

## LADU UDANG & SAYUR

### Bahan-bahan

tepung ubi kayu	75 g	sayuran hijau	250 g
tepung gandum	75 g	isi udang	150 g
air mendidih	120 ml	garam	5 g
minyak sayuran	10 g	gula kastor	5 g
rebung	100 g	pes halia	5 g
cendawan kering	6 g (3)	minyak bijan	10 g

### Tetapan

---
Dulang logam + rak dawai
24 ketul
Steam-Med
14-15 minit

### Cara Membuat

1. Rendam cendawan kering terlebih dahulu.
2. Selepas mengaulkan tepung ubi kayu dan tepung gandum, kacau sambil menambah air yang mendidih, kemudian tambahkan minyak sayuran. Untuk membentuk doh, uli dengan lembut menggunakan pengikis, kemudian balut dengan pembalut plastik dan rehatkannya.
3. Buang kulit rebung dan potong dua. Didihkan air, taburkan garam dan rebus rebung selama 30 saat. Celur sayuran hijau dalam air mendidih yang dicampur garam dan minyak sayuran. Setelah layu, keluarkan dan basuh dengan air sejuk.
4. Perah sayuran hijau dan cincang dengan sekata. Potong dadu rebung dan cendawan.
5. Cincang isi udang dan kacau dengan bahan-bahan 4. Masukkan pes halia, garam, gula kastor dan minyak bijan.
6. Bahagikan doh menjadi 12 g setiap satu. Leperkan doh menjadi bentuk bulat. Masukkan inti seberat 15 g setiap satu dan balut dengan kemas.
7. Isi bekas air. Letak rak dawai pada dulang logam dan letakkan kertas pembakar pada rak dawai. Susun ladu yang dibalut di atas rak dawai dengan sekata dalam bentuk 3×4 setiap satu.
8. Letakkan dulang logam masing-masing di kedudukan rak atas dan bawah. Pilih program "Steam-Med", tetapkan selama 14-15 minit dan tekan Start.

**Nota:** Doh mudah kering. Tutup doh dengan pembalut plastik semasa memprosesnya.

## SHRIMP DUMPLING

### Ingredients

#### Fillings:

shrimp meat	300 g
bamboo shoot dices	50 g
salt	5 g
castor sugar	8 g
chicken powder	5 g
white pepper	1 g

sesame oil	15 g
corn starch	5 g
<b>Dumpling pastries:</b>	
wheat starch	100 g
corn starch	50 g
boiling water	130 ml

### Settings

---
Metal tray + wire rack
24 pieces
Steam-Med
13-14 minutes

### Method

1. Finely dice bamboo shoots into small pieces the size of rice grains.
2. Cut half of shrimp to 1 cm. Chop another half shrimp meat into a puree. Add in the salt, castor sugar, chicken powder, white pepper and corn starch in turn and stir briskly till sticky.
3. Add diced bamboo shoots and sesame oil and continue stirring, then refrigerate for half an hour.
4. Put the boiling water into the wheat starch and half of the corn starch and stir quickly. Move to the table, mix with the remaining half of corn starch and knead smooth into a ball.
5. Divide the dough to 12 g each. Roll the dough round and add in 15 g stuffing.
6. Fill water tank. Put the wire rack on the metal tray and line baking paper on the wire rack. Put the wrapped dumplings on the wire rack in the form of 3×4 each dish.
7. Put the metal tray in the upper and lower shelf positions respectively. Select "Steam-Med" program, set for 13-14 minutes and press Start.

### Notes:

1. The dough is easy to dry. Cover with plastic wrap when forming.
2. When steaming a dish separately, put the metal tray in the lower shelf position, select "Steam-Med" program and set for 10-12 minutes.

## 蝦餃

### Material

#### 餡料:

蝦肉	300 克
筍粒	50 克
鹽	5 克
幼砂糖	8 克
雞粉	5 克
白胡椒粉	1 克

麻油	15 克
粟粉	5 克
<b>蝦餃皮:</b>	
澄粉	100 克
粟粉	50 克
滾水	130 毫升

### 設定

---
金屬盤 + 網架
24 個
原氣蒸
13-14 分鐘

### 操作方法

1. 筍粒切成米粒大小的小粒。
2. 一半的蝦仁切一厘米左右的小塊，一半的蝦仁剁成泥，依次加入鹽、幼砂糖、雞粉、白胡椒、粟粉迅速攪拌至有黏性。
3. 加入筍粒和麻油繼續攪拌，然後放入雪櫃冷凍半小時。
4. 澄粉和一半的粟粉，加入滾水快速攪拌，倒在裱墊上，和剩餘一半的粟粉混合並按壓成團，揉搓光滑成團。
5. 麵糰分為 12 克一個，擀圓，包入 15 克餡料。
6. 水箱加滿水。網架放入金屬盤中，網架上鋪牛油紙，將包好的蝦餃以每盤 3×4 的形式擺放在網架上。
7. 將金屬盤放入上、下層凸軌。選擇【原氣蒸】模式，設置 13-14 分鐘，開始烹調。

### 注意事項

1. 麵糰很容易乾，閒置時注意蓋好保鮮紙。
2. 單獨蒸一盤時，將金屬盤放入下層凸軌，選擇【原氣蒸】模式，設置 10-12 分鐘。

## LADU UDANG

### Bahan-bahan

#### Isi:

daging udang	300 g
rebung dipotong dadu	50 g
garam	5 g
gula kastor	8 g
serbuk ayam	5 g
lada putih	1 g

minyak bijan	15 g
tepung jagung	5 g
<b>Pastri ladu:</b>	
tepung gandum	100 g
tepung jagung	50 g
air mendidih	130 ml

### Tetapan

---
Dulang logam + rak dawai
24 ketul
Steam-Med
13-14 minit

### Cara Membuat

1. Rebung dipotong dadu sebesar butiran beras.
2. Potong separuh bahagian udang menjadi sebesar 1 cm. Cincang separuh bahagian udang lagi hingga menjadi pes. Masukkan garam, gula kastor, serbuk ayam, lada putih dan tepung jagung secara bergilir-gilir dan kacau dengan cepat sehingga melekit.
3. Tambahkan rebung yang dipotong dadu dan minyak bijan, teruskan menggaulnya, kemudian sejukkan selama setengah jam.
4. Masukkan air mendidih ke dalam tepung gandum dan separuh sukatan tepung jagung dan gaul dengan cepat. Alihkan ke meja, campurkan baki separuh sukatan tepung jagung dan uli doh menjadi bebola.
5. Bahagikan doh kepada 12 g setiap satu. Canaikan doh dan masukkan kira-kira 15 g isi.
6. Isi bekas air. Letak rak dawai pada dulang logam dan lapik kertas pembakar pada rak dawai. Susun ladu yang dibalut di atas rak dawai dalam bentuk 3×4 setiap satu.
7. Letakkan dulang logam masing-masing di kedudukan rak atas dan bawah. Pilih program "Steam-Med", tetapkan selama 13-14 minit dan tekan Start.

### Nota:

1. Doh mudah kering. Tutup doh dengan pembalut plastik semasa memprosesnya.
2. Apabila mengukus hidangan secara berasingan, letakkan dulang logam di kedudukan rak bawah, pilih program "Steam-Med" dan tetapkan selama 10-12 minit.





## SHRIMP TOAST

### Ingredients

toast	2 (110 g)	pepper	taste
shrimp meat	40 g	cheese slice	2 (35 g)
olive oil	5 g	tomato sauce	16 g
salt	taste	basil leaves	2 tablets

### Settings

---
Metal tray + wire rack
1 serve
220 °C Convection
8-9 minutes

### Method

1. Mix the shrimp meat well with olive oil, salt and pepper.
2. Put the cheese slice on the toast, spread the tomato sauce, place the shrimp meat, and then sprinkle with the shredded basil leaves.
3. Select "Convection" program with preheat at 220 °C.
4. Put the wire rack on the metal tray and arrange toast evenly on the wire rack.
5. After preheating, put the metal tray in the lower shelf position. Set for 8-9 minutes and press Start.
6. When the cooking is over, take it out.

## 蝦仁多士

### 材料

多士	2片(110克)
蝦仁	40克
橄欖油	5克
鹽	適量

胡椒	適量
芝士片	2片(35克)
番茄醬	16克
羅勒葉	2片

### 設定

---
金屬盤 + 網架
1份
220度烘焗
8-9分鐘

### 操作方法

1. 蝦仁加入橄欖油、鹽、胡椒拌勻調味。
2. 多士上放上芝士片，塗上番茄醬，擺放好蝦仁，撒上撕碎的羅勒葉。
3. 選擇【烘焗】有預熱模式，設置 220 度，開始預熱。
4. 將網架放在金屬盤內，多士均勻擺放在網架上。
5. 預熱結束後，將金屬盤放入下層凸軌。設置 8-9 分鐘開始烹調。
6. 烹調結束後，取出即可。

## ROTI BAKAR UDANG

### Bahan-bahan

roti bakar	2 (110 g)
isi udang	40 g
minyak zaitun	5 g
garam	secukup rasa

cili	secukup rasa
kepingan keju	2 (35 g)
sos tomato	16 g
daun basil	2 keping

### Tetapan

---
Dulang logam + rak dawai
1 hidangan
220 °C Convection
8-9 minit

### Cara Membuat

1. Gaulkan isi udang dengan minyak zaitun, garam dan cili dengan sehati.
2. Letakkan kepingan keju di atas roti bakar, sapu sos tomato, letakkan isi udang, kemudian taburkan dengan daun basil yang telah dicincang.
3. Pilih program "Convection" (dengan prapemanasan) dan mulakan prapemanasan pada suhu 220 °C .
4. Letak rak dawai di atas dulang logam dan susun roti bakar dengan sekata di atas rak dawai.
5. Selepas prapemanasan, letakkan dulang logam di rak bawah. Tetapkan selama 8-9 minit dan tekan Start.
6. Apabila selesai memasak, keluarkanannya.

## STEAMED SHUMAI

### Ingredients

minced beef	200 g
onion	80 g (chopped)
corn starch	5 g
mozzarella cheese	30 g
cherry tomato	6 (cut in half)
Shumai pastries	12
cilantro	5 g
black vinegar	20 g

<b>Seasoning:</b>	
salt	2 g
black pepper	taste
cheese powder	8 g
chicken powder	2 g
ginger juice	5 g
light soy sauce	25 g
castor sugar	5 g
olive oil	10 g

### Settings

---
Metal tray + wire rack
12
Steam-Med
18-20 minutes

### Method

1. Mix the minced beef with all seasonings and stir well until sticky.
2. Mix corn starch and chopped onion evenly, add them to step 1, stir well and set aside.
3. Put the wire rack on the metal tray, and place baking paper on the wire rack. Divide step 2 ingredients into 12 equal parts, fill the cherry tomatoes and mozzarella cheese in center, then knead them into balls and place evenly on the baking paper.
4. Cut the Shumai pastries into 1 cm lengthwise and wrap them around the surface of the beef ball.
5. Fill water tank. Put the metal tray in the lower shelf position. Select "Steam-Med" program, set for 18-20 minutes and press Start.
6. After cooking, decorate with cherry tomatoes (cut into 5 mm squares) and cilantro and dip in black vinegar.

## 花式燒賣

### 材料

牛肉碎	200 克
洋蔥	80 克 (切碎)
粟粉	5 克
水牛芝士	30 克
車厘茄	6 個 (對半切)
燒賣皮	12 張
芫茜	5 克
黑醋	20 克

<b>調味料：</b>	
鹽	2 克
黑胡椒	適量
芝士粉	8 克
雞粉	2 克
薑汁	5 克
生抽	25 克
幼砂糖	5 克
橄欖油	10 克

### 設定

---
金屬盤 + 網架
12 個
原氣蒸
18-20 分鐘

### 操作方法

1. 將牛肉碎加入所有調味料，充分攪拌直至有黏性。
2. 將粟粉和洋蔥碎混合均勻，加入 1 中，攪拌均勻備用。
3. 網架放入金屬盤內，網架上鋪牛油紙。將 2 的材料分成 12 等份，中間加入車厘茄和水牛芝士後搓圓，均勻擺放在牛油紙上。
4. 燒賣皮切成 1 厘米寬的條狀，包在牛肉團的表面。
5. 水箱加滿水。將金屬盤放入下層凸軌。選擇【原氣蒸】模式，設置 18-20 分鐘，開始烹調。
6. 烹調結束後，用車厘茄（切成 5 毫米方形）和芫茜進行裝飾，蘸黑醋食用。



## SHUMAI KUKUS

### Bahan-bahan

daging kisar	200 g
bawang	80 g (dicincang)
tepung jagung	5 g
keju mozarella	30 g
tomato ceri	6 (dipotong dua)
Pastri Shumai	12
ketumbar	5 g
cuka hitam	20 g

<b>Perasa:</b>	
garam	2 g
lada hitam	secukup rasa
serbuk keju	8 g
pati ayam	2 g
jus halia	5 g
kicap cair	25 g
gula kastor	5 g
minyak zaitun	10 g

### Tetapan

---
Dulang logam + rak dawai
12
Steam-Med
18-20 minit

### Cara Membuat

1. Campurkan daging kisar dengan semua perasa dan gaul dengan sekata.
2. Campurkan tepung jagung dan bawang dicincang dengan sekata, tambahnya ke dalam bahan-bahan 1, gaul sehingga sebati dan ketepikan.
3. Letakkan rak dawai di atas dulang logam dan lapik kertas pembakar pada rak dawai. Bahagikan bahan-bahan 2 kepada 12 bahagian yang sama, masukkan tomato ceri dan keju mozarella di tengahnya, kemudian uli menjadi bentuk bebola dan letakkan dengan sekata di atas kertas pembakar.
4. Potong pastri Shumai kepada 1 cm memanjang dan balutkan bebola daging.
5. Isi bekas air. Letak dulang logam di rak bawah. Pilih program "Steam-Med", tetapkan selama 18-20 minit dan tekan Start.
6. Selepas memasak, hiasi dengan tomato ceri (dipotong menjadi cebisan 5 mm) dan ketumbar serta celupkan dalam cuka hitam.



### WHOLE WHEAT BREAD WITH WALNUT & RAISIN

#### Ingredients

high gluten flour	175 g	water	168 g
whole wheat flour	75 g	raisin	40 g (soft with water before using)
dry yeast (low sugar)	2-3 g	chopped walnut	50 g
castor sugar	8 g	whole wheat flour	20 g (surface decoration)
salt	4 g	butter	taste (for greasing)

#### Settings

---
Metal tray
250 g / 2
30 °C Fermentation / 190 °C Convection
90 minutes Fermentation / 23 minutes Convection

#### Method

- Mix all ingredients except raisins and walnuts and knead until dough is extended. Add in raisins and walnuts and knead well. Place in a bowl greased with butter and cover with plastic wrap.
- Fill water tank. Place the dough on the metal tray together with the bowl and put in the lower shelf position. Select "Fermentation" program, set for 60 minutes and start basic fermentation at 30 °C. After program start, long press "Start" 2 seconds and press once more to set steam for 2 minutes. It can keep cavity moisture.
- At the end of the basic fermentation, take out the dough and divide into 2 pieces. After rolling it round, cover with the wet cloth and stand for 20 minutes.
- Flat the dough, turn it over and fold it from 1/3 of the top and bottom to the inside. Then fold the dough in half and press the sealing surface tightly to form what looks like a shuttle.
- Line the metal tray with baking paper, place the dough on the metal tray, and put it in the lower shelf position. Select "Fermentation" program and set for 30 minutes and start the secondary fermentation at 30 °C. At the beginning of the program, long press "Start" 2 seconds to set steam for 1 minute to ensure the air in the cavity is moist.
- At the end of the program, ferment the dough to double size. Take out the dough, screen the wheat flour evenly on the surface and draw a pattern with a sharp knife.
- Select "Convection" program with preheat at 190 °C. After preheating, put the dough in the lower shelf position, set for 23 minutes and then start cooking.
- After program start, long press "Start" 2 seconds to set steam for 1 minute. When the program has 10 minutes left, repeat and set the steam for another 1 minutes.
- After the completion of the program, immediately remove the bread from the oven and cool it on the wire rack.

**Notes:** when the temperature is above 30 °C, the dough can be fermented at room temperature.

### 全麥核桃提子麵包

#### 材料

高筋麵粉	175 克
全麥粉	75 克
乾酵母 (低糖)	2-3 克
幼砂糖	8 克
鹽	4 克

水	168 克
提子乾	40 克 (提前用水泡軟)
核桃碎	50 克
全麥粉	20 克 (表面裝飾)
牛油	適量 (塗抹用)

#### 設定

---
金屬盤
250 克 / 2 個
30 度發酵 / 190 度烘焗
發酵 90 分鐘 / 烘焗 23 分鐘

#### 操作方式

- 將除提子乾和核桃碎以外的所有原料混合，揉至麵糰擴展階段後，加入提子乾和核桃碎揉勻，放入塗抹牛油的盆中，蓋上保鮮紙。
- 水箱加滿水。麵糰連盆放在金屬盤中，放入下層凸軌，選擇【發酵】模式，設定30度，設置60分鐘，開始基礎發酵。程序開始後，長按【開始】鍵2秒，再按一次，噴2分鐘蒸氣，保持爐腔內濕潤。
- 基礎發酵結束，將麵糰取出均分成2份，滾圓後蓋濕布鬆弛20分鐘。
- 將鬆弛後的麵糰按扁，翻面後自上下各1/3處向內折，再將麵糰對折後壓緊封口處，搓成橄欖形。
- 金屬盤中鋪牛油紙，將整形好的麵糰放入金屬盤，放入下層凸軌，選擇【發酵】模式，設定30度，設置30分鐘，對麵糰進行二次發酵。程序開始時，長按【開始】鍵2秒，噴1分鐘蒸氣，確保爐腔內空氣濕潤。
- 程序結束後，麵糰發酵至約2倍大，取出麵糰，表面均勻篩上全麥粉，用鋒利的刀劃花紋。
- 選擇【烘焗】有預熱模式，設置190度，開始預熱。預熱結束後，將麵糰放入下層凸軌，設置23分鐘，開始烹調。
- 程序開始後，長按【開始】鍵2秒，噴1分鐘蒸氣，剩餘10分鐘時，重複操作噴一次1分鐘蒸氣。
- 程序結束後出爐，立即將麵包移至網架上，晾涼即可。

**注意事項** 當室溫高於30度時，麵糰可放於室溫下發酵。

### ROTI GANDUM LENGKAP DENGAN KACANG WALNUT & KISMIS

#### Bahan-bahan

tepung tinggi gluten	175 g
tepung gandum lengkap	75 g
yis kering (rendah gula)	2-3 g
gula kastor	8 g
garam	4 g

air	168 g
kismis	40 g (lembutkan dengan air sebelum menggunakannya)
kacang walnut dicincang	50 g
tepung gandum lengkap	20 g (hiasan atas)
mentega	secukup rasa (untuk menggris)

#### Tetapan

---
Dulang logam
250 g / 2
30 °C penapaian / 190 °C Convection
90 minit penapaian / 23 minit Convection

#### Cara Membuat

- Campurkan semua bahan-bahan kecuali kismis dan walnut dan uli sehingga doh menjadi lembut. Masukkan kismis dan walnut dan uli dengan sekata. Letakkan di dalam mangkuk yang telah digris dengan mentega dan tutup dengan pembalut plastik.
- Isi bekas air. Letakkan doh di atas dulang logam bersama mangkuk dan kemudian letakkannya di kedudukan rak bawah. Pilih program "Fermentation", tetapkan selama 60 minit dan mulakan penapaian kali pertama pada suhu 30 °C. Selepas program bermula, tekan "Start" dengan agak lama selama 2 saat dan tekan sekali lagi untuk menetapkan stim selama 2 minit. Ini boleh mengekalkan kelembapan ketuhar.
- Pada akhir proses penapaian asas, keluarkan doh dan bahagikan kepada 2 bahagian. Selepas menggulungnya, tutup dengan kain basah dan rehatkannya selama 20 minit.
- Canaikan doh, terbalikkannya dan lipat 1/3 bahagian atas dan bahagian bawah ke bahagian dalam. Kemudian lipat dua doh tersebut dan tekan permukaan yang berbalut untuk menghasilkan bentuk bujur.
- Lapik dulang logam dengan kertas pembakar, letakkan doh di atas dulang logam dan letak di rak tengah. Pilih program "Fermentation" dan tetapkan selama 30 minit dan mulakan penapaian kali kedua pada suhu 30 °C. Pada permulaan program ini, tekan "Start" dengan agak lama selama 2 saat untuk menetapkan stim selama 1 minit bagi memastikan udara lembap di dalam ketuhar.
- Apabila program memasak selesai, tampilkan doh sehingga menjadi dua kali ganda saiz asal. Keluarkan doh, taburkan tepung dengan sekata di atas permukaan dan lukiskan corak dengan pisau tajam.
- Pilih program "Convection" (dengan prapemanasan) dan mulakan prapemanasan pada suhu 190 °C. Selepas prapemanasan, letakkan doh di rak bawah, tetapkan selama 23 minit kemudian mulakan memasak.
- Selepas program bermula, tekan "Start" dengan agak lama selama 2 saat bagi menetapkan stim selama 1 minit. Apabila program mempunyai baki 10 minit lagi, ulang proses di atas dan tetapkan stim selama 1 minit lagi.
- Selepas tamat program, keluarkan roti dengan segera dari ketuhar dan sejukkannya di rak dawai.

**Nota:** Apabila suhu melebihi 30 °C, doh boleh ditapai pada suhu bilik.

## PALMIER

### Ingredients

high gluten flour	100 g
low gluten flour	100 g
salt	5 g
butter	32 g
cold water	100 g

<b>Fold into butter:</b>	
butter	150 g
<b>Shaping:</b>	
castor sugar	40 g

### Settings

	---
	Metal tray
	2 dishes
	200 °C Convection
	18 minutes

### Method

#### Pie crust making:

- Mix and sift low gluten flour and high gluten flour and set aside. Soften butter at room temperature.
- Mix the combined flour, salt and butter in a mixing bowl. Add in cold water and mix all the ingredients well.
- Knead the dough into a smooth roll and cut a deep cross with a knife in the center. Wrap it in baking paper and refrigerate for 45 minutes.
- Fold into the butter to form a square 1 cm thick and 20 cm long.
- Take out the dough and sprinkle the flour on the table. Roll the dough into a square dough about 30 cm square. Fold the butter into the dough, stagger 90° and put it in the center of the dough.
- Pull the four corners of the short crust pastry separately and fold them into the center. Fix the sealed area.
- Roll out the whole dough with length about 3 times its width, trisection-fold once, rotate the dough 90° in the longitudinal direction, continue to roll out the dough into a rectangle, repeat trisection-fold, wrap with the baking paper and refrigerate for 1 hour.
- Repeat trisection folding another twice and refrigerate for another hour. Trisection-fold it six times in total.

#### Shaping:

- Roll out the short crust pastry into a rectangle. Cut off the sides and make a rectangle of 20×35 cm.
- Drizzle castor sugar evenly on the table and cover crust pastry on surface, then press lightly. Mark the long side with six equal parts. Fold one third from each side to the middle and repeat. Finally fold it in half. Gently press it with a rolling pin in the middle to shape. Wrap it with baking paper and freeze for 30 minutes.
- Take out, cut into 1 cm strips, evenly horizontal put on 2 metal trays in the form of 3×3, with enough space around for expansion.
- Select "Convection" program with preheat at 200 °C. At the end of preheating, place 2 metal trays in the upper and lower shelf positions, set for 18 minutes and start cooking.
- After browning the edges to golden (about 10-12 minutes), take out and turn it over and continue to cook until the end.



## PALMIER

### Bahan-bahan

tepung tinggi gluten	100 g
tepung rendah gluten	100 g
garam	5 g
mentega	32 g

air sejuk	100 g
<b>Lipat doh berisi mentega:</b>	
mentega	150 g
<b>Membentuk:</b>	
gula kastor	40 g

### Tetapan

	---
	Dulang logam
	2 pinggan
	200 °C Convection
	18 minit

### Cara Membuat

#### Pembuatan kerak pai:

- Campurkan dan ayak tepung rendah gluten dan tepung tinggi gluten, kemudian ketepikan. Lembutkan mentega pada suhu bilik.
- Gaulkan adunan tepung tadi, garam dan mentega di dalam mangkuk adunan. Masukkan air sejuk dan gaulkan semua bahan dengan sekata.
- Uli doh menjadi gulungan, kemudian potong dengan pisau di tengah-tengah. Balutkannya dalam kertas pembakar dan sejukkan selama 45 minit.
- Lipat doh berisi mentega menjadi kepingan berukuran 1 cm tebal dan 20 cm panjang.
- Keluarkan doh dan taburkan tepung ke atas meja. Canaikan doh menjadi adunan segi empat kira-kira 30 cm persegi. Lipat doh berisi mentega, berselang-seli 90°, kemudian letakkan mentega di tengah-tengah doh.
- Tarik keempat-empat sudut pastrri rapuh satu demi satu dan tarik kesemuanya ke tengah-tengah doh. Kemaskan bahagian yang dilipat.
- Canai keseluruhan doh dengan panjang 3 kali ganda daripada lebarnya, lakukan pembahagian tiga sama, pusingkan doh 90° dalam arah membujur, teruskan mencanai doh sehingga menjadi bentuk segi empat tepat, ulangi langkah pembahagian tiga sama, balut dengan kertas pembakar dan sejukkan selama 1 jam.
- Ulangi langkah pembahagian tiga sama sebanyak dua kali dan sejukkan selama satu jam lagi. Pembahagian tiga sama dilakukan sebanyak enam kali secara keseluruhannya.

#### Membentuk:

- Leperkan pastrri kerak ke dalam bentuk segi empat tepat. Potong bahagian tepi dan buat persegi berukuran 20×35 cm.
- Renjiskan gula kastor dengan sekata di atas meja dan tutup kerak pastrri di atas permukaan, kemudian tekan dengan perlahan. Tandakan sisi panjang dengan enam bahagian yang sama besar. Lipat satu pertiga dari setiap sisi ke tengah dan ulang semula. Akhir sekali lipat dua. Perlahan-lahan tekan dengan pin rolling di tengah-tengah untuk membentuk. Balut dengan kertas pembakar dan bekukan selama 30 minit.
- Keluarkan, potong kepada kepingan 1 cm, letakkan secara mendatar di atas 2 dulang logam dalam bentuk 3×3, dengan ruang yang mencukupi untuk pengembangan.
- Pilih program "Convection" (dengan prapemanasan) dan mulakan prapemanasan pada suhu 200 °C. Selepas prapemanasan berakhir, letakkan 2 dulang logam tersebut di rak atas dan rak bawah, tetapkan selama 18 minit dan mulakan memasak.
- Setelah bahagian tepi kerak bertukar keemasan (kira-kira 10-12 minit), keluarkan dan terbalikkannya, kemudian teruskan sehingga masak.

## 蝴蝶酥

### 材料

高筋麵粉	100 克
低筋麵粉	100 克
鹽	5 克
牛油	32 克
冷水	100 克

<b>折入牛油:</b>	
牛油	150 克
<b>成型:</b>	
幼砂糖	40 克

### 設定

	---
	金屬盤
	2 盤
	200 度烘焗
	18 分鐘

### 操作方法

#### 派皮的製作:

- 低筋粉和高筋粉混合過篩備用,牛油室溫軟化。
- 攪拌盆中放入混合面粉、鹽和牛油混合均勻。加入冷水,將所有材料混合均勻。
- 將麵糰揉成表面光滑的圓形,中央用刀子切出深十字。包上牛油紙,放入雪櫃靜置 45 分鐘。
- 折入牛油整形成 1 厘米厚,20 厘米長的正方形。
- 取出靜置好的麵糰,桌面撒粉,將麵糰擀成 30 厘米平方的正方形派皮。將整形好的折入牛油放在麵糰中央。
- 將派皮麵糰的四角分別拉起往中央折,接合處按壓固定。
- 將整個麵糰擀成長約寬的 3 倍,進行一次三折,將派皮旋轉 90 度縱向,繼續擀成長方形,再進行一次三折,包牛油紙,入雪櫃冷藏 1 小時。
- 再重複進行 2 次三折後,再冷藏 1 小時即可使用。一共是六次 3 折。

#### 蝴蝶酥成型:

- 將派皮擀成長方形,切去四邊後成 20×35 厘米的長方形。
- 桌面上均勻的撒幼砂糖,將擀好的派皮蓋在上面,輕輕按壓,長邊做六等份記號,從兩邊往中間各折三分之一,之後再往中間各折三分之一,最後對折。中間用擀麵杖輕壓一下定型。包牛油紙急凍 30 分鐘。
- 取出,切 1 厘米的條狀,以 3×3 的形式均勻的平鋪入 2 張金屬盤,周圍需留出足夠的膨脹空間。
- 選擇【烘焗】有預熱模式,設置 200 度,開始預熱。預熱結束後,將 2 個金屬盤分別放入上、下層凸軌,設置 18 分鐘,開始烹調。
- 邊緣出現金黃烤色後(大約 10~12 分鐘左右),取出翻面,繼續烹調至結束。

## CRUMBLE PUFF

### Ingredients

<b>Crust:</b>		salt 3 g
butter 40 g		butter 63 g
icing sugar 20 g		low gluten flour 70 g
low gluten flour 50 g		beaten eggs 150 g
<b>Batter:</b>	<b>Filling:</b>	
milk 63 g	whipping cream 150 g	
water 63 g	icing sugar 10 g	
castor sugar 5 g		

### Settings

	---
	Metal tray
	2 piece
	170 °C Convection
	40-42 minutes

### Method

#### Crust:

- Melt butter and mix icing sugar. Stir well with egg beater.
- Add sifted low gluten flour, turn it up from the bottom, press down, and stir until there is no dry powder.
- The dough is rolled into a cylindrical shape with about 3.5 cm diameter. Put them into refrigerator to solid for slice.

#### Batter:

- Put milk, water, butter, castor sugar and salt in a pot and heat until boiling.
- Turn to low heat after boiling, add sifted low gluten flour. Stir quickly with a wooden spatula until there are no particles and form a thin film on the bottom of the pot.
- Add beaten eggs in several times and stir well with a wooden spatula. Lift batter up and slowly flow down like an inverted triangle.
- Decorated bag are filled with round-shaped flower mouth and puff batter. Place baking paper on the two metal trays. The diameter of the batter is squeezed 4 cm (about 18 g each), and they are evenly arranged on the metal tray in a 3 × 3 formation.
- Select "Convection" program with preheat and set 170 °C to preheating.
- After crust is firm in refrigerator, cut into thin slices and cover the squeezed puff batter.
- After preheating, put the metal tray in the upper and lower shelf positions respectively. Set for 40-42 minutes and start cooking.
- At the end of the program, take food with baking paper out and cool down.
- Add icing sugar to whipping cream. Whisk mixture with eggbeater until 90% well.
- Decorated bag is filled with special flower mouth and squeezed filling into the puff.

## 酥皮泡芙

### 材料

<b>酥皮：</b>		<b>鹽 3 克</b>
牛油 40 克		牛油 63 克
糖粉 20 克		低筋麵粉 70 克
低筋麵粉 50 克		蛋液 150 克
<b>泡芙麵糊：</b>	<b>餡料：</b>	
牛奶 63 克	淡奶油 150 克	
水 63 克	糖粉 10 克	
幼砂糖 5 克		

### 設定

	---
	金屬盤
	2 盤
	170 度烘焗
	40-42 分鐘

### 操作方法

#### 製作酥皮：

- 牛油軟化混合糖粉，用手持打蛋器攪拌至細膩。
- 加入過篩後的低筋麵粉，由底部向上翻，下壓，拌至均勻沒有乾粉。
- 麵團搓成圓柱形，直徑約 3.5 厘米左右。放冰箱冷藏至硬，方便切片。

#### 製作泡芙麵糊：

- 奶鍋中放入牛奶、水、牛油、幼砂糖和鹽，加熱至沸騰。
- 沸騰後開小火，加入過篩的低筋麵粉，用木鏟快速攪拌至無顆粒，鍋底結一層薄薄的膜，即可離火。
- 分次加入蛋液，用木鏟攪拌均勻，觀察麵糊的狀態，提起呈倒三角緩慢流下狀即可。
- 裱花袋中裝圓頭花嘴，裝入泡芙麵糊，兩個金屬盤中鋪牛油紙，麵糊直徑擠 4 厘米（每個麵糊約 18 克左右），以 3 × 3 的形式均勻排列在金屬盤上。
- 選擇【烘焗】有預熱模式，設置 170 度，開始預熱。
- 酥皮冷藏結實後，切成薄片，蓋在擠好的泡芙麵糊上。
- 預熱完成後，將金屬盤分別放入上、下層凸軌，設置 40-42 分鐘，開始烹調。
- 程序結束後，連同牛油紙一起將泡芙取出，待涼。
- 淡奶油中加入糖粉，用打蛋器打發至 9 分。
- 裱花袋中裝入泡芙專用花嘴，將餡料擠入泡芙中即可。



## CRUMBLE PUFF

### Bahan-bahan

<b>Kerak:</b>		garam 3 g
mentega 40 g		mentega 63 g
gula aising 20 g		tepung rendah gluten 70 g
tepung rendah gluten 50 g		telur yang dipukul 150 g
<b>Adunan:</b>	<b>Inti:</b>	
susu 63 g	krim putar 150 g	
air 63 g	gula aising 10 g	
gula kastor 5 g		

### Tetapan

	---
	Dulang logam
	2 bekas
	170 °C Convection
	40-42 minit

### Cara Membuat

#### Kerak:

- Cairkan mentega dan campurkan gula aising. Kacau dengan pemukul telur sehingga sehati.
- Masukkan tepung rendah gluten yang diayak, pusingkannya ke atas dari bawah, tekan ke bawah dan kacau sehingga tiada serbuk kering.
- Doh digulung sehingga menjadi bentuk silinder dengan diameter berukuran kira-kira 3.5 cm. Letakkannya di dalam peti sejuk sehingga menjadi keras supaya mudah dibuat kepingan.

#### Adunan:

- Masukkan susu, air, mentega, gula kastor dan garam ke dalam periuk dan panaskan sehingga mendidih.
- Perlahankan api selepas mendidih, masukkan tepung rendah gluten yang diayak. Kacau dengan pantas menggunakan spatula kayu sehingga tiada kepingan kecil dan membentuk lapisan nipis di bahagian bawah periuk.
- Masukkan telur yang dipukul dalam beberapa kali dan kacau dengan spatula kayu sehingga sehati. Angkat adunan ke atas dan perlahan-lahan turunkannya seperti segi tiga terbalik.
- Masukkan adunan paf dalam beg hiasan pastrri dengan corong and bukaan bunga berbentuk bulat. Letakkan kertas pembakar di atas dua dulang logam. Diameter adunan dipicit dengan ukuran 4 cm (kira-kira 18 g setiap satu) dan ia diatur dengan sekata di atas dulang logam dalam formasi 3 × 3.
- Pilih program "Convection" dengan prapanas dan tetapkan suhu pada 170 °C untuk prapemanasan.
- Selepas kerak menjadi keras di dalam peti sejuk, potong kepada kepingan nipis dan tutup adunan paf yang dikecilkan itu.
- Selepas prapemanasan, letakkan dulang logam masing-masing di kedudukan rak atas dan bawah. Tetapkan selama 40-42 minit dan mulakan memasak.
- Pada akhir program ini, keluarkan makanan dengan kertas pembakar dan sejukkannya.
- Tambahkan gula aising kepada krim putar. Pukul campuran dengan pemukul telur sehingga menjadi 90% sehati.
- Masukkan dalam beg hiasan pastrri dengan corong and bukaan bunga istimewa kemudian, dipicit intinya ke dalam paf.

## ORANGE CAKE

### Ingredients

butter	50 g	orange zest	4 g
light cream	50 g	orange juice	15 g
beaten eggs	100 g	butter	5 g (for greasing)
castor sugar	100 g	low gluten powder	5 g (for greasing)
low gluten flour	80 g	<b>pickled orange:</b>	
almond powder	50 g	orange slices	3
baking powder	2 g	castor sugar	50 g
salt	1 g	water	50 g

### Settings

	Cake tin
	Metal tray
	1 piece
	160 °C Convection
	36-38 minutes

### Method

1. Wash and pat dry the orange. Grind and make orange zest. Set aside. Mix low gluten powder, almond powder, baking powder and salt. Grease the cake tin with butter and refrigerate.
2. Preparing pickled oranges: combine the sliced oranges, castor sugar and water and boil medium fire for 7 minutes. Cool and set aside. The rest of the syrup is used to spread the cake.
3. Melt butter and light cream with warm water. Set aside.
4. Mix all the beaten eggs with castor sugar and evenly heat till 40 °C through a container that filled with hot water, then whisk with an egg whisk.
5. Put the orange zest and orange juice into the ingredients of step 4. Stir in half of the powder mixture evenly.
6. Add in the butter and cream mixture well. Then add in the remaining powder mixture and stir well.
7. Take the cake tin out of the refrigerator, sprinkle the low gluten powder in the tin and shake it off (except ingredients). Let the inner wall of the tin adhere to a layer of low gluten powder evenly. Put the pickled orange slices into the bottom of the cake tin evenly and pour the cake batter.
8. Select "Convection" program with preheat at 160 °C.
9. After preheating, put the metal tray in the lower shelf position, set for 36-38 minutes and press Start.
10. At the end of the program, take out the cake, remove cake tin and brush with the remaining syrup from step 2 while it is hot.



## 香橙蛋糕

### 材料

牛油	50 克	橙皮屑	4 克
忌廉	50 克	橙汁	15 克
全蛋液	100 克	牛油	5 克 (塗抹用)
幼砂糖	100 克	低筋粉	5 克 (塗抹用)
低筋麵粉	80 克	<b>糖漬橙片</b>	
杏仁粉	50 克	橙片	3 片
泡打粉	2 克	幼砂糖	50 克
鹽	1 克	水	50 克

### 設定

	蛋糕模
	金屬盤
	1 個
	160 度烘焗
	36-38 分鐘

### 操作方法

1. 橙洗乾淨擦乾，將外皮磨成皮屑，備用。低筋麵粉、杏仁粉、泡打粉、鹽混合備用。模具內均勻地塗抹上牛油放入雪櫃備用。
2. 製作糖漬橙片：橙片、幼砂糖和水一起調中火煮 7 分鐘，冷卻備用。剩餘的糖漿用來塗抹蛋糕。
3. 牛油與忌廉隔熱水融化備用。
4. 全蛋液加幼砂糖攪拌均勻隔水加熱至 40 度左右，然後用打蛋器快速打發。
5. 在 4 中加入橙皮屑、橙汁，一半的粉類攪拌均勻。
6. 加入牛油和忌廉的混合物攪拌均勻，然後加入剩餘的粉類攪拌均勻。
7. 從雪櫃中取出模具，模具內撒低筋麵粉（配方外）然後抖掉，讓模具內壁均勻附著一層低筋粉，將糖漬橙片均勻地放入模具底部，倒入蛋糕糊。
8. 選擇【烘焗】有預熱模式，設置 160 度，開始預熱。
9. 預熱結束後，將金屬盤放入下層凸軌，設置 36-38 分鐘，開始烹調。
10. 程序結束後，取出蛋糕，脫模，趁熱刷上步驟 2 剩餘的糖漿。

## KEK OREN

### Bahan-bahan

mentega	50 g	parutan kulit oren	4 g
krim rendah lemak	50 g	jus oren	15 g
telur dipukul	100 g	mentega	5 g (untuk menggriss)
gula kastor	100 g	serbuk rendah gluten	5 g (untuk menggriss)
tepung rendah gluten	80 g	<b>oren jeruk:</b>	
serbuk badam	50 g	hirisan oren	3
serbuk penaik	2 g	gula kastor	50 g
garam	1 g	air	50 g

### Tetapan

	Loyang kek paun
	Dulang logam
	1 bekas
	160 °C Convection
	36-38 minit

### Cara Membuat

1. Basuh dan keringkan oren. Kisar dan sediakan parutan kulit oren. Ketepikan. Campurkan serbuk rendah gluten, serbuk badam, serbuk penaik dan garam. Griskan tin kek dengan mentega dan sejukkan.
2. Menyediakan oren jeruk: gabungkan hirisan oren, gula kastor dan air, kemudian didihkan dengan api yang sederhana selama 7 minit. Sejukkan dan ketepikan. Baki sirap akan digunakan untuk disapukan pada kek.
3. Cairkan mentega dan krim ringan dengan air suam. Ketepikan.
4. Campurkan semua telur yang dipukul dengan gula kastor dan panaskan dengan sekata sehingga mencecah suhu 40 °C menggunakan bekas yang berisi air panas, kemudian pukul dengan pemukul telur.
5. Masukkan parutan kulit oren dan jus oren ke dalam bahan-bahan langkah 4. Gaul separuh daripada campuran serbuk dengan sekata.
6. Tambahkan mentega dan krim, gaul sehingga sebatu. Kemudian masukkan baki campuran serbuk dan gaul dengan sekata.
7. Keluarkan tin kek dari peti sejuk, taburkan serbuk rendah gluten ke dalam tin dan goncangkan lebihannya (kecuali bahan-bahan). Pastikan bahagian dalam tepi tin dilapisi serbuk rendah gluten dengan sekata. Letakkan kepingan oren jeruk di bahagian bawah tin kek dengan sekata dan tuangkan adunan kek.
8. Pilih program "Convection" dengan prapanas pada suhu 160 °C.
9. Selepas prapemanasan, letakkan dulang logam di rak bawah, tetapkan selama 36-38 minit dan tekan Start.
10. Pada akhir program ini, keluarkan kek, tanggalkan tin kek dan sapukan dengan baki sirap daripada langkah 2 semasa kek masih panas.

## COCOA CHIFFON

### Ingredients

egg yolk	5	low gluten flour	67 g
castor sugar	32 g (for egg yolk)	cocoa powder	25 g
milk	67 g	egg whites	5
oil	50 g	castor sugar	60 g (for egg whites)

### Settings

	8-inch chiffon mold
	Metal tray
	1 piece
	150 °C Convection
	50 minutes

### Method

1. Mix egg yolks with milk, oil, castor sugar and cocoa powder until the sugar is melted. Then sift in the low gluten flour and stir in a zig-zag pattern. Don't draw circles to avoid gluten formed.
2. Select "Convection" program with preheat at 150 °C .
3. Add the castor sugar to the egg whites with three times. Whisk until the mixture leaves a short tail when lifting the eggbeater.
4. Put egg whites paste into the egg yolk paste over two times to stir well, and then pour it into the chiffon mold.
5. After preheating, put the chiffon mold on the metal tray and then put it in the lower shelf position. Set for 50 minutes and press Start.
6. After cooking, take it out and remove the mold after cooling.

### Notes:

When removing from mold, it is necessary to use a spatula to scrape the cake and the mold off along the edge. Then invert the mold and remove the cake.



## 朱古力戚風蛋糕

### 材料

蛋黃	5 個	低筋麵粉	67 克
幼砂糖	32 克 (蛋黃用)	可可粉	25 克
牛奶	67 克	蛋白	5 個
油	50 克	幼砂糖	60 克 (蛋白用)

### 設定

	8 寸戚風模
	金屬盤
	1 個
	150 度烘焗
	50 分鐘

### 操作方法

1. 蛋黃加入牛奶、油、幼砂糖和可可粉攪拌至充分混合糖融化。然後篩入低筋麵粉，用之字形手法攪拌。不要畫圈，以免起筋。
2. 選擇【烘焗】有預熱模式，設置 150 度，開始預熱。
3. 蛋白分三次加入幼砂糖。打發到拉起打蛋器呈小尖角狀態。
4. 蛋白糊分 2 次加入蛋黃糊攪拌均勻，倒入戚風模。
5. 預熱結束後，戚風模放入金屬盤，放入下層凸軌。設置 50 分鐘，開始烹調。
6. 烹調結束後，取出，倒扣冷卻後脫模。

### 注意事項

脫模時，需用抹刀沿著模具邊緣將蛋糕和模型刮分離，倒扣模具後脫模。

## KEK SIFON COCO

### Bahan-bahan

telur kuning	5
gula kastor	32 g (untuk kuning telur)
susu	67 g
minyak	50 g

tepung rendah gluten	67 g
serbuk koko	25 g
putih telur	5
gula kastor	60 g (untuk putih telur)

### Tetapan

	acuan sifon 8 inci
	Dulang logam
	1 bekas
	150 °C Convection
	50 minit

### Cara Membuat

1. Campurkan kuning telur dengan susu, minyak, gula kastor dan serbuk koko sehingga gula cair sepenuhnya. Kemudian ayakkan tepung rendah gluten dan gaul secara zig-zag. Jangan kacau secara corak bulatan untuk mengelakkan pembentukan gluten.
2. Pilih program "Convection" dengan prapanas pada suhu 150 °C .
3. Masukkan gula kastor ke dalam putih telur sebanyak tiga kali. Pukul sehingga campuran meninggalkan ekor pendek apabila pemukul telur diangkat.
4. Masukkan pes putih telur ke dalam pes kuning telur dalam dua sukatan supaya dikacau dengan baik, dan kemudian tuangkan adunan ke dalam acuan sifon.
5. Selepas prapemanasan, letakkan acuan sifon pada dulang logam dan kemudian letakkannya di rak rendah. Tetapkan selama 50 minit dan tekan Start.
6. Selepas memasak, keluarkannya dan tanggalkan acuan selepas sejuk.

### Nota:

Apabila mengeluarkan kek daripada acuan, gunakan spatula untuk mengikis bahagian tepi acuan. Kemudian terbalikkan acuan dan keluarkan kek.

## CINNAMON ROLLS

### Ingredients

<b>Dough:</b>	
medium gluten flour	300 g
dry yeast	3 g
castor sugar	18 g
milk	120 g
beaten eggs	50 g
butter	15 g

<b>Cinnamon filling:</b>	
brown sugar	45 g
cinnamon powder	5 g
butter	15 g
<b>Sugar cream:</b>	
icing sugar	50 g
water	15 ml
beaten eggs	20 g (for brushing surface)
butter	3 g (for greasing)

### Settings

	22×22 cm square mold
	Metal tray
	9
	40 °C Fermentation/ 190 °C Convection
	75 minutes Fermentation/ 20 minutes Convection

### Method

- Put medium gluten flour, castor sugar, dry yeast and butter (softened) in the stand mixer, then add in beaten egg, add milk in small amounts several times, and stir to form a smooth dough.
- Put the dough into the bowl greased with butter and cover with plastic wrap.
- Fill water tank. Place the dough on the metal tray together with the bowl and put in the lower shelf position. Select "Fermentation" program, set for 45 minutes and start basic fermentation at 40 °C. After program start, long press "Start" once and short press "Start" once to set the steam for 2 minutes to ensure the air in the cavity is moist.
- At the end of the basic fermentation, take out the dough and flat. Stand for 15 minutes. Melt butter to cool and sieve brown sugar for serve.
- Roll the dough into 36×25 cm rectangles, evenly brush melted butter, drizzle brown sugar and cinnamon powder, roll up from the long side and cut it into about 4 cm rolls. Slightly flatten to make 9 in total.
- Line baking paper on the square mold, and put 9 cinnamon rolls evenly into the mold in the form of 3×3. Keep well-spaced, put them in the center of the metal tray, then put in the lower shelf position. Select "Fermentation" program, set for 30 minutes, and conduct secondary fermentation at 40 °C. After program start, long press "Start" 2 seconds to set steam for 1 minute to ensure the air in the cavity is moist.
- At the end of the program, the dough is fermented to about double size. Take out the dough and brush with beaten eggs.
- Select "Convection" program with preheat at 190 °C. After preheating, put the dough in the lower shelf position, set for 20 minutes and start cooking.
- At the end of the cooking, place the cinnamon roll together with the baking paper on the wire rack to cool.
- Mix icing sugar with water, and then put into the paste bag. Cut the small mouth, decorate as inclined thread and flavor.

**Notes:** The water absorption of flour is slightly. The dough can be soft and non-sticky after forming.

## 肉桂卷

### 材料

<b>麵糰:</b>	
中筋麵粉	300 克
乾酵母	3 克
幼砂糖	18 克
牛奶	120 克
蛋液	50 克
牛油	15 克

<b>肉桂餡:</b>	
紅糖	45 克
肉桂粉	5 克
牛油	15 克
<b>糖霜:</b>	
糖粉	50 克
水	15 毫升
蛋液	20 克 (刷表面用)
牛油	3 克 (塗抹用)

### 設定

	22×22 厘米 方形模具
	金屬盤
	9 個
	40 度發酵/ 190 度烘焗
	發酵 75 分鐘/ 烘焗 20 分鐘

### 操作方法

- 廚師機裡加入中筋麵粉、幼砂糖、乾酵母、牛油（軟化後），然後加入蛋液，分次少量加入牛奶，攪拌成光滑的麵糰。
- 麵糰放入塗抹了牛油的盆中，蓋上保鮮紙。
- 水箱加滿水。麵糰連盆放在金屬盤中，放入下層凸軌，選擇【發酵】模式，設定40度，設置45分鐘，開始基礎發酵。程序開始後，長按【開始】一次，短按【開始】一次，設定一次2分鐘蒸氣，確保爐腔內空氣濕潤。
- 基礎發酵結束，將麵糰取出排氣壓扁，鬆弛15分鐘。牛油融化晾涼，紅糖過篩，待用。
- 把麵糰擀成36×25厘米的長方形，均勻抹上融化的牛油，表面均勻撒上紅糖和肉桂粉，從長邊卷起，切成4厘米左右的卷，略按扁，共9個。
- 方形模具中鋪牛油紙，將9個肉桂卷以3×3的形式均勻平放入模具中，保持一定間距，放在金屬盤中央，放入下層凸軌，選擇【發酵】模式，設定40度，設置30分鐘，對麵糰進行二次發酵。程序開始後，長按【開始】鍵2秒，噴1分鐘蒸氣，確保爐腔內空氣濕潤。
- 程序結束後，麵糰發酵至約2倍大，取出麵糰，表面刷蛋液。
- 選擇【烘焗】有預熱模式，設置190度，開始預熱。預熱結束後，將麵糰放入下層凸軌，設置20分鐘，開始烹調。
- 烹調結束後，將肉桂卷連同牛油紙一起放到網架上冷卻。
- 糖粉加水攪拌均勻，裝入裱花袋，剪小口，裱斜線裝飾，並增加風味。

**注意事項** 麵粉的吸水量略有不同，麵糰成形後柔軟不粘即可。

## ROTI GULUNG KULIT KAYU MANIS

### Bahan-bahan

<b>Doh:</b>	
tepung sederhana gluten	300 g
yis kering	3 g
gula kastor	18 g
susu	120 g
telur yang dipukul	50 g
mentega	15 g

<b>Isi kulit kayu manis:</b>	
gula perang	45 g
serbuk kulit kayu manis	5 g
mentega	15 g
<b>Krim gula:</b>	
gula aising	50 g
air	15 ml
telur yang dipukul	20 g (untuk menyapu permukaan)
mentega	3 g (untuk menggriss)

### Tetapan

	acuan segi empat 22×22 cm
	Dulang logam
	9
	40 °C penapaian/ 190 °C Convection
	75 minit penapaian/ 20 minit Convection

### Cara Membuat

- Masukkan tepung sederhana gluten, gula kastor, yis kering dan mentega (dilembutkan) ke dalam pengadun berdiri, kemudian masukkan telur yang dipukul, tambahkan susu sedikit demi sedikit dan cacau untuk membentuk doh yang licin.
- Masukkan doh ke dalam mangkuk yang telah digris dengan mentega, kemudian tutup dengan pembalut plastik.
- Isi bekas air. Letakkan doh di atas dulang logam bersama mangkuk dan kemudian letakkannya di kedudukan rak bawah. Pilih program "Fermentation", tetapkan selama 45 minit dan mulakan penapaian kali pertama pada suhu 40 °C. Selepas program bermula, tekan "Start" dengan agak lama sekali dan tekan "Start" dengan cepat untuk menetapkan stim selama 2 minit bagi memastikan udara lembap di dalam ketuhar.
- Pada akhir penapaian kali pertama, keluarkan doh dan leperkannya. Rehatkan selama 15 minit. Cairkan mentega untuk menyejukkan dan tapis gula perang untuk dihidangkan.
- Gulungkan doh kepada bentuk segi empat tepat 36×25 cm, sapukan mentega yang dicairkan, renjiskan gula perang dan serbuk kayu manis dengan sekata, gulung dari sisi yang panjang dan potongnya kepada gulungan kira-kira 4 cm panjang. Leperkan sedikit untuk membuat 9 gulungan secara keseluruhan.
- Lapik kertas pembakar pada acuan persegi, dan letakkan 9 gulungan kayu manis secara sekata ikut susunan 3×3. Pastikan jarak adalah mencukupi, letakkan acuan di tengah-tengah dulang logam, kemudian letakkan di rak rendah. Pilih program "Fermentation", tetapkan selama 30 minit dan kendalikan penapaian kali kedua pada suhu 40 °C. Selepas program bermula, tekan "Start" dengan agak lama selama 2 saat untuk menetapkan stim selama 1 minit bagi memastikan udara lembap di dalam ketuhar.
- Setelah program selesai, penapaian doh menjadi dua kali ganda daripada saiz asal. Keluarkan doh dan sapu dengan telur.
- Pilih program "Convection" (dengan prapemanasan) dan mulakan prapemanasan pada suhu 190 °C. Selepas prapemanasan, letakkan doh di rak bawah, tetapkan selama 20 minit dan mulakan memasak.
- Selesai memasak, letakkan roti gulung kulit kayu manis bersama dengan kertas pembakar di atas rak dawai untuk menyejukkannya.
- Campurkan gula aising dengan air, kemudian masukkan ke dalam beg pes. Potong bukaan kecil, hiaskan mengikut corak dan rasa yang diinginkan.

**Nota:** Tepung akan menyerap sedikit air. Doh akan menjadi lembut dan tidak melekat selepas gula aising mengeras.



## SOFT EUROPEAN BREAD WITH DRAGON FRUIT, MOCHI & NUT

### Ingredients

<b>Mochi:</b>	egg	1 (about 50 g each)	
milk	120 g	yeast	4 g
castor sugar	25 g	milk powder	10 g
glutinous rice powder	65 g	unsalted butter	30 g
corn starch	20 g	salt	2 g
unsalted butter	10 g		
<b>Dough:</b>	nut	90 g	
high gluten flour	350 g	oil	taste (for greasing)
dragon fruit juice	195 g		
castor sugar	25 g		

### Settings

	Heat-proof dish
	Metal tray + wire rack
	6 pieces
	Steam-Med/ 30 °C Fermentation 180 °C Convection
	20 minutes Steam-Med/ 50 minutes 30 °C Fermentation + 30 minutes 30 °C Fermentation/ 25 minutes 180 °C Convection

### Method

- Mix milk and castor sugar, heat castor sugar to melt and cool down. Mix glutinous rice powder and corn starch. Add cool milk and stir evenly, then pour into heat-proof shallow dish with plastic wrap. Place the wire rack with heat-proof dish on the metal tray in the lower shelf position.
- Fill water tank. Select "Steam-Med" program to set 20 minutes to cooking.
- Peel dragon fruit and cut into small pieces. Stir them in the blender to liquid, filtrate to serve. (cold storage in summer)
- After step 2 finished, take food out and add butter with cool. Knead dough to round and divide mochi fillings into 35 g each. Cover plastic wrap to serve.
- Stir high gluten flour, castor sugar, yeast, egg, milk powder and dragon fruit juice in the blender. Add butter and continue to stir after well mixed. Then add salt and continue to stir, put it in the dish with greasing oil. Cover plastic wrap on the metal tray in the lower shelf position.
- Select "Fermentation" program with 30 °C to set 50 minutes and start basic fermentation. After program start, long press "Start" and short press once to set steam for 2 minutes. It can keep cavity moisture.
- At the end of the basic fermentation, take the dough out and divide into 6 pieces. After rolling it round, cover with the plastic wrap and stand for 15 minutes.
- Place baking paper on the two metal trays. Flat the dough, turn it over, pack mochi and nut to your favorite shape. Place them in the metal tray with 3 pieces each layers in the upper and lower shelf position.
- Select "Fermentation" program with 30 °C to set 30 minutes fermentation. After program start, long press "Start" 2 seconds to set steam for 1 minute. It can keep cavity moisture.
- At the end of the program, take the dough out, screen the gluten flour evenly on the surface and draw a pattern with a sharp knife.
- Select "Convection" program with preheat at 180 °C. After preheating, place the metal tray on the upper and lower shelf position, set for 25 minutes to convection. (After 6 minutes, cover aluminum foil to avoid overcooked.)
- After the completion of the program, take food out and cool it to serve.

### Note:

The water absorption of flour is different. The dough can be soft and non-sticky after forming.

## 火龍果麻薯堅果軟包

### Material

<b>麻薯材料:</b>	雞蛋	1 個 (約 50 克一個)	
牛奶	120 克	酵母	4 克
幼砂糖	25 克	奶粉	10 克
糯米粉	65 克	無鹽牛油	30 克
粟粉	20 克	食鹽	2 克
無鹽牛油	10 克		
<b>主麵團材料:</b>	堅果	90 克	
高筋麵粉	350 克	油	適量 (塗抹用)
火龍果汁	195 克		
幼砂糖	25 克		

### 設定

	耐熱淺盤
	金屬盤 + 網架
	6 個
	原氣蒸 / 30 度發酵 / 180 度烘焗
	原氣蒸 20 分鐘 / 30 度 發酵 50 分鐘 + 30 分鐘 / 180 度烘焗 25 分鐘

### 操作方法

- 牛奶和幼砂糖混合，加熱至幼砂糖融化，冷卻；糯米粉和粟粉混合，加入冷卻後的牛奶，攪拌均勻，倒入耐熱淺盤內，蓋上保鮮紙。網架放在金屬盤內，耐熱淺盤放在網架上，放入下層凸軌。
- 水箱加滿水。選擇【原氣蒸】模式，設置 20 分鐘，開始烹調。
- 火龍果去皮切小塊，放料理機打成液體，過濾，待用（夏天需冷藏）。
- ②的程序結束後，取出，稍涼後加入牛油，揉成團，再分成每個約 35 克的麻薯餡，蓋上保鮮紙，待用。
- 將高筋麵粉、幼砂糖、酵母、雞蛋、奶粉和火龍果汁一起放入攪拌機內攪拌，成團後加入牛油，繼續攪拌至擴展階段，加入鹽，繼續攪拌至出膜，放入塗抹油的盆內，蓋上保鮮紙，放在金屬盤內，放入下層凸軌。
- 選擇【發酵】模式 30 度，設置 50 分鐘，開始基礎發酵；程序開始後，長按【開始】鍵，短按一次，設定 2 分鐘蒸氣，確保爐腔內濕潤。
- 基礎發酵結束後，取出麵團，均勻分成 6 份，滾圓後蓋保鮮紙鬆弛 15 分鐘。
- 兩個金屬盤內鋪牛油紙。鬆弛後的面團拍扁、擀開；依次包入擀開的麻薯和堅果，整成自己喜歡的形狀；均勻的放在金屬盤內，每盤放置 3 個；放入上、下兩層凸軌內。
- 選擇【發酵】模式 30 度，設置 30 分鐘，開始發酵；程序開始後，長按【開始】鍵 2 秒，設定 1 分鐘蒸氣，確保爐腔內濕潤。
- 發酵結束後，取出麵團，表面均勻撒麵粉，用鋒利的刀劃花紋。
- 選擇【烘焗】有預熱模式，180 度，開始預熱。預熱結束後，將金屬盤放入上、下兩層凸軌，設置 25 分鐘，開始烘焗。（烘焗 6 分鐘後，面包表面蓋錫紙，避免過度上色。）
- 程序結束後，出爐、晾涼，即可。

### 注意事項

麵粉的吸水量不同，面團成形後柔軟不粘即可。

## ROTI LEMBUT EROPAH DENGAN BUAH NAGA, MOCHI & KACANG

### Bahan-bahan

<b>Mochi:</b>	telur	1 (kira-kira 50 g setiap satu)	
susu	120 g	yis	4 g
gula kastor	25 g	susu tepung	10 g
serbuk beras pulut	65 g	mentega tanpa garam	30 g
tepung jagung	20 g	garam	2 g
mentega tanpa garam	10 g		
<b>Doh:</b>	kacang	90 g	
tepung tinggi gluten	350 g	minyak	rasa (untuk menggriskan)
jus buah naga	195 g		
gula kastor	25 g		

### Tetapan

	Bekas kalis haba yang tidak begitu dalam
	Dulang logam + rak dawai
	6 ketul
	Steam-Med/ 30 °C Fermentation 180 °C Convection
	20 minit Steam-Med/ 50 minit 30 °C Fermentation + 30 minit 30 °C Fermentation/ 25 minit 180 °C Convection

### Cara Membuat

- Campurkan susu dan gula kastor, panas gula kastor sehingga cair dan sejukkannya. Campurkan serbuk beras pulut dan tepung jagung. Masukkan susu sejuk dan kacau sehingga sekata, kemudian tuangkan ke dalam bekas kalis haba yang tidak begitu dalam dengan balutan plastik. Tempatkan rak dawai dengan bekas kalis haba di atas dulang logam di kedudukan rak bawah.
- Isi bekas air. Pilih program "Steam-Med" untuk ditetapkan selama 20 minit untuk memasak.
- Kupas buah naga dan potong kecil. Prosesnya di dalam mesin pengisar sehingga menjadi cecair, tapiskan dahulu untuk dihidangkan. (simpan di tempat sejuk pada musim panas)
- Selepas langkah 2 selesai, ambil keluar makanan dan masukkan mentega yang sejuk. Uli doh sehingga menjadi bulat dan bahagikan ini mochi kepada 35 g setiap satu. Tutup dengan pembalut plastik untuk dihidangkan.
- Kacau tepung tinggi gluten, gula kastor, yis, telur, susu tepung dan jus buah naga di dalam pengisar. Masukkan mentega dan teruskan mengacau selepas semua sebatu. Kemudian tambahkan garam dan teruskan mengacau, letakkan di dalam pinggan dengan minyak menggriss. Tutup pembalut plastik di atas dulang logam di kedudukan rak bawah.
- Pilih program "Fermentation" dengan suhu 30 °C ditetapkan selama 50 minit dan mulakan penapaian kali pertama. Selepas program bermula, tekan "Start" agak lama dan tekan dengan cepat pendek sekali untuk menetapkan stim selama 2 minit. Ini boleh mengekalkan kelembapan ketuhaar.
- Pada akhir penapaian kali pertama, keluarkan doh dan bahagikan kepada 6 bahagian. Selepas menggulungnya, tutup dengan balutan plastik dan rehatkan selama 15 minit.
- Letakkan kertas pembakar di atas dua dulang logam. Leperkan doh, terbalikkannya, bungkuskan mochi dan kacang mengikut bentuk kegemaran anda. Letakkannya di dalam dulang logam dengan 3 keping setiap lapisan di kedudukan rak atas dan bawah.
- Pilih program "Fermentation" dengan suhu 30 °C ditetapkan penapaian selama 30 minit. Selepas program bermula, tekan "Start" dengan agak lama selama 2 saat bagi menetapkan stim selama 1 minit. Ini boleh mengekalkan kelembapan ketuhaar.
- Pada akhir program ini, keluarkan doh, taburkan tepung dengan sekata di atas permukaan dan lukiskan corak dengan pisau tajam.
- Pilih program "Convection" dengan prapanas pada suhu 180 °C. Selepas prapemanasan, letakkan dulang logam di kedudukan rak atas dan bawah, tetapkan selama 25 minit dan untuk konveksi. (Selepas 6 minit, tutup kerajang aluminium untuk mengelakkan daripada terlalu masak.)
- Selepas tamat program, keluarkan makanan dan sejukkannya untuk dihidang.

### Nota:

Penyerapan air oleh tepung adalah berbeza. Doh boleh menjadi lembut dan tidak melekat selepas mengeras.



## SNOW PEARS SOUP

### Ingredients

snow pear	1 piece
water	800 g
soaked white tremella	80 g
preserved plum	4 pieces
Chinese wolfberry	a handful
crystal sugar	taste (optional)

### Settings

	Covered 300 ml stew pot X 4
	Metal tray + wire rack
	4 serves
	Stew
	1 hour 30 minutes

### Method

1. Clean pear and soak with salt water for a few moment and hand-wash it. Cut peel but remain it for use. Remove pear core and cut into small pieces.
2. Put pear pieces, peels, soaked white tremella, preserved plum and water into heat-proof stew pots evenly. Place wire rack with covered stew pots on the metal tray in the lower shelf position.
3. Fill water tank. Select "Stew" program, set for 1 hour and 30 minutes and cooking.
4. After preheating, take metal tray out and add Chinese wolfberry with cover for a few moment to serve.

**Note:** Preserved plum is an important material, so do not omit it.

## 冰糖雪耳燉雪梨

### 材料

梨	1 個
水	800 克
泡發雪耳	80 克
話梅	4 個
枸杞	1 小把
冰糖	適量 (可不放)

### 設定

	300 毫升燉盅 4 個 (加蓋)
	金屬盤 + 網架
	4 人份
	燉
	1 小時 30 分鐘

### 操作方法

1. 梨洗淨，用鹽水浸泡片刻，再用鹽搓洗，削皮，皮不扔，待用；梨去核切小塊。
2. 4 個耐熱燉盅內依次平均加入梨塊、梨皮、泡發雪耳和話梅，加入水；加蓋，將網架放在金屬盤內，耐熱燉盅均勻的放在網架上，放入下層凸軌。
3. 水箱中加滿水。選擇【燉】模式，設置 1 小時 30 分鐘，開始烹調。
4. 烹調結束後，取出金屬盤，加入枸杞，蓋上蓋子燜幾分鐘即可。

**注意事項** 話梅可以增加風味。

## SUP BUAH PIR SALJI

### Bahan-bahan

pir salji	1 bekas
air	800 g
jamur jelly direndam	80 g
jeruk plum	4 ketul
Buah goji	segenggam
gula kristal	secukup rasa (pilihan)

### Tetapan

	Periuk stew 300 ml X 4 Ditutup
	Dulang logam + rak dawai
	4 hidangan
	Stew
	1 jam 30 minit

### Cara Membuat

1. Bersihkan buah pir dan rendam dengan air garam untuk seketika dan basuhnya dengan tangan. Kupas kulit tetapi kumpulkannya untuk digunakan. Buang teras buah pir dan potong kepada kepingan kecil.
2. Letakkan kepingan buah pir, kulit kupasan, jamur jelly direndam, jeruk plum dan air ke dalam periuk stew kalis haba dengan sekata. Tempatkan rak dawai dengan periuk stew di atas dulang logam di kedudukan rak bawah.
3. Isi bekas air. Pilih program "Stew", tetapkan selama 1 jam dan 30 minit dan tekan Start.
4. Selepas prapemanasan, ambil keluar dulang logam dan masukkan buah goji dengan penutup untuk beberapa saat untuk dihidangkan.

**Nota:** Jeruk plum ialah bahan penting, oleh itu jangan tinggalkannya.



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

F000BCF01HP  
FLE0420-1 0820  
Printed in China