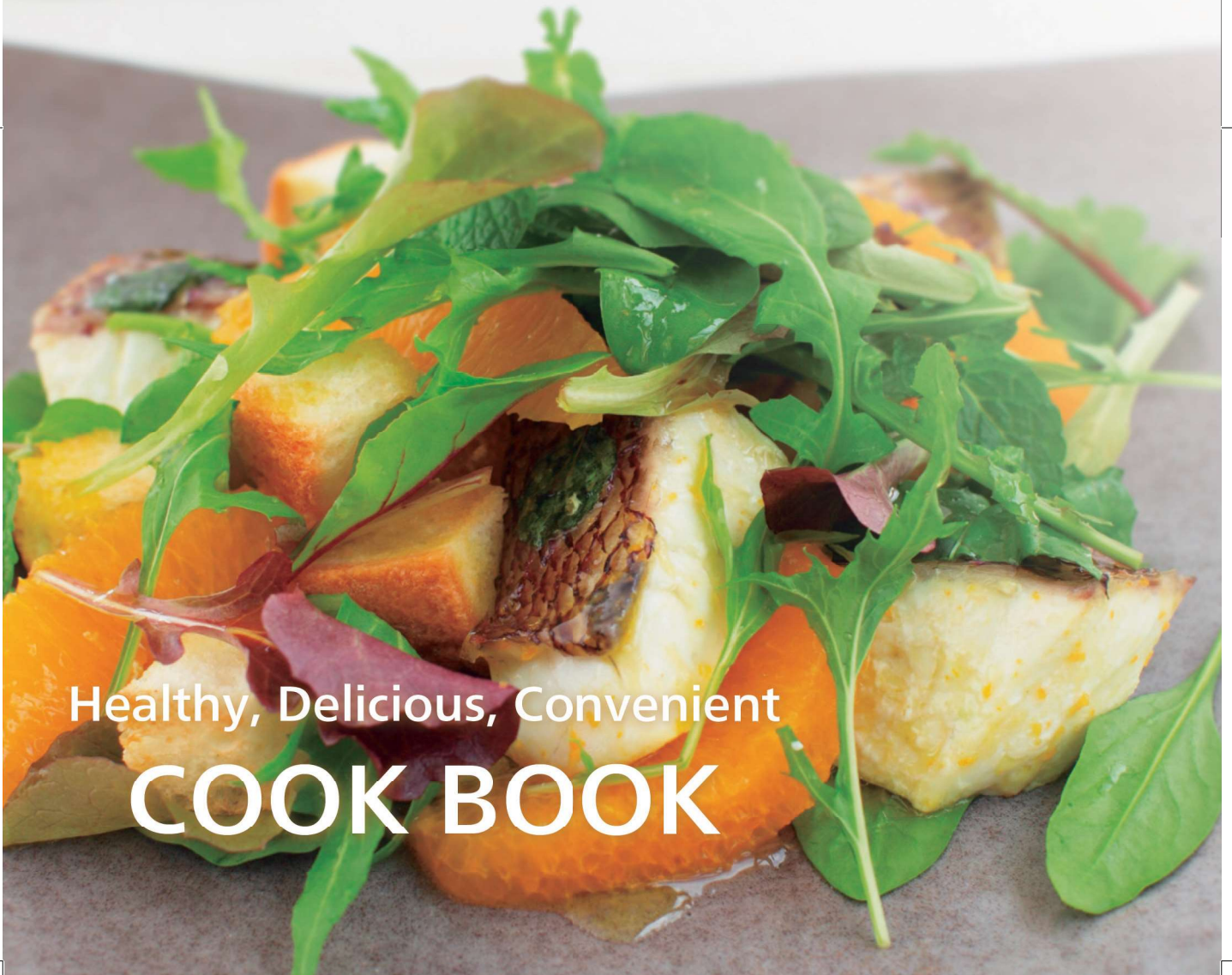




Panasonic



Model No. **NN-DS59NB**



Healthy, Delicious, Convenient

COOK BOOK



A comparison table of the required volumes of all the ingredients in this cookbook is shown below:

| |
|------------------------------------|
| 1 tsp solid seasoning = 5 g |
| 1 tsp liquid seasoning = 5 ml |
| ½ tsp solid seasoning = 3 g |
| ½ tsp liquid seasoning = 3 ml |
| 1 tbsp solid seasoning = 15 g |
| 1 tbsp liquid seasoning = 15 ml |
| 1 cup of liquid seasoning = 250 ml |

本書中所有配料所需的容量對照表見下：

| |
|-------------------|
| 1 茶匙固體調味料 = 5 克 |
| 1 茶匙液體調味料 = 5 毫升 |
| ½ 茶匙固體調味料 = 3 克 |
| ½ 茶匙液體調味料 = 3 毫升 |
| 1 湯匙固體調味料 = 15 克 |
| 1 湯匙液體調味料 = 15 毫升 |
| 1 杯液體調味料 = 250 毫升 |

Jadual perbandingan jumlah yang diperlukan untuk semua bahan dalam buku masak ini ditunjukkan di bawah:

| |
|------------------------------------|
| 1 sudu teh perasa pepejal = 5 g |
| 1 sudu teh perasa cecair = 5 ml |
| ½ sudu teh perasa pepejal = 3 g |
| ½ sudu teh perasa cecair = 3 ml |
| 1 sudu makan perasa pepejal = 15 g |
| 1 sudu makan perasa cecair = 15 ml |
| 1 cawan perasa cecair = 250 ml |



Recipes

| | | | | | |
|---|----|------------------|----|--|----|
| Curry Chicken..... | 4 | 咖喱雞..... | 4 | Kari Ayam..... | 4 |
| Chicken Mushroom Stew..... | 5 | 蘑菇燉雞肉..... | 5 | Stew Ayam Dengan Cendawan..... | 5 |
| Chicken Fingers..... | 6 | 風味雞棒..... | 6 | Jejari Ayam..... | 6 |
| Pepper And Sesame Fried Nuggets..... | 7 | 胡麻炸雞塊..... | 7 | Nugget Lada Putih Dan Bijan..... | 7 |
| Roast Chicken In Spinach..... | 8 | 烤雞配菠菜..... | 9 | Ayam Panggang Di Dalam Bayam..... | 9 |
| Sweet And Sour Green Pepper With Chicken Meat..... | 10 | 糖醋青椒釀雞肉..... | 11 | Daging Masam Manis Dengan Cili Hijau..... | 11 |
| Ginseng Chicken Soup..... | 12 | 人蔘雞湯..... | 12 | Sup Ayam Ginseng..... | 12 |
| Spicy Chicken (Korean Spicy Chicken)..... | 13 | 辣炒雞 (韓式辣炒雞)..... | 13 | Ayam Masak Pedas (Ala Korea)..... | 13 |
| Indonesian Shish Kabob (Satay)..... | 14 | 印尼風串燒 (沙爹)..... | 14 | Shish Kebab Indonesia (Satay)..... | 14 |
| Chicken Fillet With Vanilla..... | 15 | 香草雞肋排..... | 15 | Filet Ayam Dengan Vanilla..... | 15 |
| Steamed Beef With Black Vinegar..... | 16 | 黑醋蒸烤牛肉..... | 16 | Daging Kukus Dan Cuka Hitam..... | 16 |
| Grill Cheese Steak..... | 17 | 芝士烤牛排..... | 17 | Stik Berkeju..... | 17 |
| Apple Lemon Beef Grills..... | 18 | 檸汁蘋果烤牛肉..... | 18 | Daging Panggang Epal Dan Lemon Grills..... | 18 |
| Beef Curry..... | 19 | 咖喱牛肉..... | 19 | Kari Daging Goreng..... | 19 |
| Beef Mushroom Donburi..... | 20 | 肥牛雜菌丼..... | 21 | Donburi Daging Dengan Cendawan Dan Sos Tiram..... | 21 |
| Black Pepper Beef BBQ..... | 22 | 黑胡椒烤牛肉..... | 22 | Daging Bbq Lada Hitam..... | 22 |
| Stir-Fry Vinegar Beef..... | 23 | 醬炒牛肉..... | 23 | Goreng Kilas Daging Lembu Bersama Kicap Cuka..... | 23 |
| Tandoori Lamb..... | 24 | 印度唐杜里羊肉..... | 24 | Tandoori Biri-Biri..... | 24 |
| Seafood Porridge..... | 25 | 海鮮粥..... | 25 | Bubur Makanan Laut..... | 25 |
| Steamed Pumpkin With Seafood..... | 26 | 南瓜蒸海鮮..... | 27 | Labu Kukus Makanan Laut Dan Mentega..... | 27 |
| Seafood Salad..... | 28 | 海鮮沙律..... | 29 | Salad Makanan Laut Kukus..... | 29 |
| Fisherman Seafood Soup..... | 30 | 漁夫海鮮湯..... | 31 | Sup Makanan Laut..... | 31 |
| Seafood Tom Yam Soup..... | 32 | 海鮮冬陰功湯..... | 33 | Sup Tomyam Makanan Laut..... | 33 |
| Salmon Steamed With Vanilla..... | 34 | 香草蒸三文魚..... | 34 | Salmon Kukus Bersama Vanila..... | 34 |
| Baked Cod With Potato..... | 35 | 焗烤鱈魚配馬鈴薯..... | 35 | Ikan Kod Panggang Dan Ubi Kentang..... | 35 |
| Salmon With Vegetables In Paper Wrap..... | 36 | 紙包三文魚牛油蒸蔬菜..... | 37 | Salmon Mentega Kukus Bersama Sayuran Kukus Dalam Bungkus Kertas..... | 37 |
| Orange Whitefish Salad..... | 38 | 香橙白肉魚沙律..... | 39 | Salad Ikan Putih Dan Oren..... | 39 |
| Grill Fish With Vegetable..... | 40 | 蔬菜烤魚..... | 41 | Ikan Bakar Bersama Sayuran..... | 41 |
| Salmon In Teriyaki..... | 42 | 照燒三文魚..... | 42 | Salmon Dalam Teriyaki..... | 42 |
| Steamed Whitefish With Mushroom..... | 46 | 蒸白肉魚配雜菌..... | 43 | Ikan Putih Kukus Bersama Cendawan..... | 43 |
| Steam Fish In Oriental Style..... | 44 | 中式蒸魚..... | 45 | Ikan Kukus Stail Oriental..... | 45 |
| Vanilla Shrimp Grill..... | 46 | 香草烤蝦..... | 46 | Panggang Undang Vanilla..... | 46 |
| Mayonnaise Shrimp Balls..... | 47 | 蛋黃醬蝦球..... | 47 | Bebola Undang Mayonis..... | 47 |
| Shrimp Steamed Vegetables With Salsa..... | 48 | 蝦仁蒸蔬菜配莎莎醬..... | 49 | Undang Sayuran Kukus Dan Salsa..... | 49 |
| Exotic Prawn..... | 50 | 怪味蝦..... | 50 | Undang Ekstrik..... | 50 |
| Prawn Masala..... | 51 | 印度馬沙拉蝦..... | 51 | Masala Undang..... | 51 |
| Steam Prawns..... | 52 | 蒸蝦..... | 52 | Undang Kukus..... | 52 |
| Fried Crabs..... | 53 | 炸蟹..... | 53 | Ketam Goreng..... | 53 |
| Spanish Omelet..... | 54 | 西班牙蛋餅..... | 54 | Omelet Sepanyol..... | 54 |
| Casserole Rice..... | 55 | 煲仔飯..... | 55 | Sup Ayam Ginseng..... | 55 |
| Portuguese Baked Curry..... | 56 | 葡式焗咖喱..... | 57 | Kari Bakar Portugis..... | 57 |
| Baked Eggplant And Ham..... | 58 | 烤茄子火腿..... | 59 | Terung Bakar Dan Ham..... | 59 |
| Colorful Shaomai..... | 60 | 彩色燒賣..... | 60 | Shaomai Pelbagai Warna..... | 60 |
| Steam Egg With Dried Scallop..... | 61 | 乾瑤柱蒸蛋..... | 61 | Telur Kukus Dengan Kapis Kering..... | 61 |
| Oyster Sauce With Vegetable..... | 62 | 蠔油蔬菜..... | 62 | Sayuran Hijau Sos Tiram..... | 62 |
| French Seasonable Vegetables..... | 63 | 法式時蔬..... | 63 | Sayur Bermusim Perancis..... | 63 |
| Steam Roasted Fried Tofu with Hon Shimeji Mushrooms..... | 64 | 蒸烤油豆腐和鴻喜菇..... | 64 | Tauhu Goreng Panggang Kukus Bersama Cendawan Shimeji..... | 64 |
| Roasted Mushrooms With Cheese..... | 65 | 烤芝士雜菌..... | 65 | Cendawan Panggang Kukus Bersama Keju..... | 65 |
| Cheesy Potato..... | 66 | 芝士烤馬鈴薯..... | 67 | Kentang Berkeju..... | 67 |
| French Toast..... | 68 | 法蘭西多士..... | 68 | Tos Perancis..... | 68 |
| Seafood Toast..... | 69 | 海鮮多士..... | 69 | Tos Makanan Laut..... | 69 |
| Shepherd's Pie..... | 70 | 牧羊人派..... | 71 | Pai Shepherd..... | 71 |
| Home Made Pizza..... | 72 | 手工薄餅..... | 73 | Piza Dari Rumah..... | 73 |
| Chocolate Sultana Cookie..... | 74 | 朱古力提子曲奇..... | 74 | Biskut Sultana Coklat..... | 74 |
| Muffin..... | 75 | 瑪芬蛋糕..... | 75 | Muffin..... | 75 |
| Fruity Swiss Roll..... | 76 | 水果瑞士卷..... | 77 | Swis Rol Buahbuahan..... | 77 |
| Blueberry Cheese Cake..... | 78 | 藍莓芝士蛋糕..... | 79 | Kek Keju Beri Biru..... | 79 |
| Chocolate Cake..... | 80 | 朱古力蛋糕..... | 81 | Kek Coklat..... | 81 |



CURRY CHICKEN

Ingredients:

| | |
|---------------------------|--------|
| chicken pieces | 500 g |
| coconut milk..... | ¼ cup |
| water..... | ¼ cup |
| salt..... | 1 tsp |
| A: cinnamon stick | 3 cm |
| lemon grass (bashed)..... | 30 g |
| curry powder..... | ½ tbsp |
| chilli powder..... | ½ tbsp |
| shallots..... | 80 g |
| garlic..... | 15 g |

] blended with
40 g cooking oil

Container:

microwave safe casserole

Method:

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

Serves: 4-6

咖喱雞

材料:

| | |
|---------------|------|
| 雞塊 | 500克 |
| 椰漿 | ¼杯 |
| 清水 | ¼杯 |
| 鹽..... | 1茶匙 |
| A: 肉桂皮..... | 3厘米 |
| 香茅 (拍碎) | 30克 |
| 咖喱粉..... | ½湯匙 |
| 辣椒粉..... | ½湯匙 |
| 小蔥頭..... | 80克 |
| 蒜頭 | 15克 |

] 加40克食用油
混合

容器:

微波適用燉鍋

操作方法:

1. 將材料A混合後，放進微波適用燉鍋里，以1000 W 爆香約4-5分鐘（無需加蓋）。
2. 加進清水，鹽和雞塊。
3. 加蓋以1000 W煮約5-6分鐘。
4. 拌入椰漿，繼續以1000 W煮2分鐘（無需加蓋）。
5. 完成，可配上飯和麵享用。

食用份量：4-6份

KARI AYAM

Bahan-bahan:

| | |
|--------------------------|---------------|
| potongan ayam..... | 500 g |
| santan..... | ¼ cawan |
| air..... | ¼ cawan |
| garam | 1 camca teh |
| A: kayu manis..... | 3 cm |
| serai (dihancurkan)..... | 30 g |
| serbuk kari..... | ½ camca besar |
| serbuk cili..... | ½ camca besar |
| bawangmerah..... | 80 g |
| bawang putih | 15 g |

] dikisar bersama 40 g
minyak masak

Bekas:

Kaserol tahan gelombang mikro

Cara Membuat:

1. Campurkan bahan A dan goreng di dalam kaserol tahan gelombang mikro pada 1000 W, tanpa ditutup selama 4-5 minit hingga naik baunya.
2. Masukkan air, garam dan potongan ayam.
3. Tutup dan masak dengan 1000 W selama 5-6 minit.
4. Masukkan santan dan kacau. Masak dengan 1000 W, tanpa ditutup selama 2 minit atau sehingga ayam masak.
5. Dihidang panas dengan nasi/mi.

Hidangan: 4-6 orang

CHICKEN MUSHROOM STEW

Ingredients:

| | |
|----------------------------|----------|
| chicken pieces | 500 g |
| cooking oil | 1 tbsp |
| garlic (chopped) | 3 cloves |
| ginger (chopped) | 1 cm |
| A: oyster sauce | 3 tbsp |
| dark soya sauce | 1 tbsp |
| B: potato, cut into wedges | 1 |
| carrot, cut into wedges | 1 |
| C: water | ¾ cup |
| cornflour | 1 tbsp |
| sugar, salt and pepper | taste |
| D: button mushroom, halved | 50 g |
| green peas (optional) | 25 g |

Container:

microwave safe casserole

Method:

1. Using a deep microwave safe casserole dish, fragrant garlic and ginger with cooking oil until aromatic. Cook



on 1000 W, uncovered for 2-3 minutes.

2. Stir in the chicken pieces together with sauce A and cook on 1000 W, uncovered for another 2 minutes.
3. Add ingredients B, cook covered for 5-8 minutes on 1000W, stir in ingredients C and ingredients D and cook for another 3-4 minutes on 1000W until chicken and vegetables are tender.

Serves: 4-6

蘑菇燉雞肉

材料:

| | |
|------------|------|
| 雞塊 | 500克 |
| 食用油 | 1湯匙 |
| 蒜頭, 剁幼 | 3片 |
| 薑, 剁幼 | 1公分 |
| A: 蠔油 | 3湯匙 |
| 老抽 | 1湯匙 |
| B: 馬鈴薯, 切塊 | 1個 |
| 紅蘿蔔, 切塊 | 1個 |
| C: 水 | ¾杯 |
| 粟米粉 | 1湯匙 |
| 糖、鹽及胡椒粉 | 適量 |

| | |
|------------|-----|
| D: 蘑菇 (切半) | 50克 |
| 青豆 (適量) | 25克 |

容器:

微波適用燉鍋

操作方法:

1. 將食用油、蒜頭、薑放進一個微波適用燉鍋裡, 以 1000 W爆香約2-3分鐘 (無需加蓋)。
2. 拌入雞塊和A材料以1000 W煮2分鐘 (無需加蓋)。
3. 加入B材料, 加蓋, 以1000 W煮5-8分鐘, 拌入材料 C和材料D再以1000 W煮3-4分鐘, 至肉和蔬菜熟。

食用份量: 4-6份

STEW AYAM DENGAN CENDAWAN

Bahan-bahan:

| | |
|-----------------------------------|---------------|
| kepingan ayam | 500 g |
| minyak | 1 camca besar |
| bawang putih, cincang | 3 ulas |
| halia, cincang | 1 cm |
| A: sos teriyaki | 3 camca besar |
| kicap soya pekat | 1 camca besar |
| B: kentang, dipotong bentuk biji | 1 |
| lobak merah, dipotong bentuk biji | 1 |
| C: air | ¾ cawan |
| tepung jagung | 1 camca besar |
| gula, garam dan lada | secukup rasa |

| | |
|------------------------|------|
| D: cendawan butang | 50 g |
| kacang hijau (pilihan) | 25 g |

Bekas:

Kaserol tahan gelombang mikro

Cara Membuat:

1. Menggunakan piring kaserol tahan gelombang mikro yang dalam, bawang putih dan halia wangi bersama minyak masak sehingga terbit bau sedap. Masak pada 1000 W, tanpa penutup selama 2-3 minit.
2. Gaulkan ketulan ayam bersama sos A dan masak pada 1000 W, tanpa penutup selama 2 minit lagi.
3. Tambahkan bahan B, tutup dan masak untuk 5-8 minit. Masukkan C dan D selama 3-4 minit lagi sehingga ayam dan sayuran masak.

Hidangan: 4-6 orang



CHICKEN FINGERS

Ingredients:

| | |
|----------------------------------|-----------------|
| boneless chicken leg | 250 g (1 piece) |
| A: salt..... | ¼ tsp |
| lemon juice..... | 2 tsp |
| B: scallion stalk (minced) | 2 tbsp |
| soya sauce..... | 2 tbsp |
| sesame oil..... | 2 tbsp |
| castor sugar..... | 1 tbsp |
| ginger (diced)..... | ½ tbsp |
| sesame oil..... | ½ tbsp |
| vinegar | 1 tsp |
| chili oil..... | ½ tsp |

Container:

Microwave safe dish

Method:

1. Cut off the fiber in the chicken, and add seasoning A (leave it standing for 10 minutes for a stronger

flavor).

2. Place the chicken on a plate, wrap in a plastic wrap, and place at the center of the oven. Cook on 600 W for 5 minutes.
3. Take off the plastic wrap after it has cooled down. Cut the chicken into 1 cm wide slices, serve on a plate dripped with ingredients B.

風味雞棒

材料:

| | |
|------------------|-----------|
| 去骨雞腿肉..... | 250克 (1塊) |
| A: 鹽..... | ¼茶匙 |
| 檸檬汁 | 2茶匙 |
| B: 蔥白 (切碎) | 2湯匙 |
| 生抽 | 2湯匙 |
| 芝麻醬 | 2湯匙 |
| 砂糖..... | 1湯匙 |
| 薑 (切碎) | ½湯匙 |
| 麻油..... | ½湯匙 |

| | |
|---------|-----|
| 醋..... | 1茶匙 |
| 辣油..... | ½茶匙 |

容器:

微波適用盤

操作方法:

1. 肉切斷纖維，先用材料A調味（靜置10分鐘左右更入味）。
2. 將雞肉放在盤子上，包上保鮮膜放在爐內中央位置。選擇600 W，設置5分鐘。
3. 待稍涼後取下保鮮膜。肉切成約1厘米寬裝盤，淋上調好的B材料。

JEJARI AYAM

Bahan-bahan:

| | |
|----------------------------------|-----------------|
| paha ayam tanpa tulang | 250 g (1 ketul) |
| A: garam..... | ¼ sudu teh |
| Jus lemon | 2 sudu teh |
| B: scallion stalk (dikisar)..... | 2 sudu makan |
| kicap | 2 sudu makan |
| minyak bijan..... | 2 sudu makan |
| gula kastor | 1 sudu makan |
| halia (dicincang)..... | ½ sudu makan |
| minyak bijan..... | ½ sudu makan |
| cuka | 1 sudu teh |
| minyak cili | ½ sudu teh |

Bekas:

Bekas selamat ketuhar gelombang mikro.

Cara Membuat:

1. Buangkan urat-urat ayam, dan tambahkan perasa A (biarkan selama 10 minit untuk rasa yang lebih sedap).
2. Letakkan 1 ke atas pinggan, balut dengan plastic pembalut, dan letakkan di bahagian tengah ketuhar. Masak pada 600 W selama 5 minit.
3. Buka pembalut plastic setelah ia menyejuk. Hiris ketulan ayam kepada kepingan berkelebaran 1 cm, hidangkan di atas pinggan bersama dengan B.



PEPPER AND SESAME FRIED NUGGETS

Ingredients:

| | |
|---------------------|------------------|
| chicken leg..... | 400 g (2 pieces) |
| corn starch..... | 7 tbsp |
| cooked sesame | 3 tbsp |
| A: fish sauce | 1 tbsp |
| soy sauce | 1 tbsp |
| beaten egg..... | 30 g |
| salt..... | ¾ tbsp |
| pepper | taste |

Container:

Grill tray (upper shelf).

Method:

1. The thickness of the chicken must be even, and cut into 4 cm blocks (approximately 30 g each). Put into the container with ingredients A, stir evenly (leave it standing for 10 minutes for a



- stronger flavor). Put corn starch and meat into the bowl, rub thoroughly until there is no powder left.
2. Sprinkle sautéed sesame in chicken. Place onto the Grill Tray with the skin side up, and put the tray in the upper shelf. Choose Combi 1 and cook for 11-12 minutes.

胡麻炸雞塊

材料:

| | |
|------------|-----------|
| 雞腿肉..... | 400克 (2塊) |
| 粟米粉..... | 7湯匙 |
| 熟芝麻..... | 3湯匙 |
| A: 魚露..... | 1湯匙 |
| 生抽..... | 1湯匙 |
| 蛋液..... | 30克 |
| 鹽..... | ¾湯匙 |
| 胡椒..... | 適量 |

容器:

燒烤盤 (上層托盤架)

操作方法:

1. 肉的厚度要平均，切成4厘米塊狀 (1塊約30克)。和材料A一起放入容器中，仔細拌勻 (靜置10分鐘左右更入味)。碗內放入粟米粉和肉，仔細揉搓，直到表面不留粉粒。
2. 在雞肉上撒上炒香的芝麻。皮朝上放在燒烤盤上，燒烤盤放入上層托盤架。選擇組合烹調1，設置11-12分鐘。

NUGGET LADA PUTIH DAN BIJAN

Bahan-bahan:

| | |
|-----------------------|-----------------|
| peha ayam..... | 400 g (2 ketul) |
| tepung jagung..... | 7 sudu makan |
| bijan panggang | 3 sudu makan |
| A: sos ikan | 1 sudu makan |
| kicap..... | 1 sudu makan |
| telur (dipukul) | 30 g |
| garam..... | ¾ sudu makan |
| lada putih..... | secukup rasa |

Bekas:

Dulang Gril (rak atas).

Cara Membuat:

1. Ketebalan ayam mestilah seragam, dan di potong dalam bentuk blok berukuran 4 cm (anggaran 30 g setiap potongan). Masukkan ke dalam bekas bersama dengan A, kacau sekata (biarkan selama 10 minit untuk rasa yang lebih sedap). Masukkan tepung jagung bersama daging ke dalam mangkuk, sapu dan ratakan sehingga tiada tepung yang tertinggal.
2. Taburkan bijan goreng kering ke atas 1. Letakkan di dalam Dulang Gril dengan bahagian kulit menghadap ke atas, dan letakkan dulang ke rak atas. Pilih Kombi 1 dan masak selama 11-12 minit.



ROASTED CHICKEN IN SPINACH

Ingredients:

| | |
|--|--------|
| chicken | 1.3 kg |
| (cut open from breast, cut slit at the thigh area) | |
| spinach | 300 g |

Sauce:

| | |
|---------------------------|--------|
| garlic (chopped)..... | 25 g |
| oregano leaves | 15 g |
| lemon juice | 30 ml |
| corn oil..... | 30 ml |
| oyster sauce | 30 g |
| sesame oil | 1 tsp |
| salt..... | 1 tsp |
| dark soya sauce | ½ tbsp |
| coarse black pepper | 2 tsp |

Container:

Grill tray (lower shelf), oven proof plate.

Method:

1. Season the chicken with sauce for about 2-3 hours. Leave aside.
2. Place chicken skin side down in an oven proof plate, put on Grill Tray.
3. Preheat oven to 210 °C.
4. Bake chicken at 210 °C for about 50-55 minutes in lower shelf position. (turn over at $\frac{2}{3}$ time)
5. Take out the grill tray, remove chicken from oven proof plate, next add spinach into the chicken sauce, cook on 1000 W for 3-4 minutes. (stir at $\frac{1}{2}$ time)
6. Lastly serve chicken with spinach.



AYAM PANGGANG DI DALAM BAYAM

Bahan-bahan:

| | |
|--|--------|
| ayam..... | 1.3 kg |
| (dibelah dari dada, dipotong berHampiran kawasan paha) | |
| bayam..... | 300 g |

Sos:

| | |
|-----------------------------|---------------|
| bawang Putih (cincang)..... | 25 g |
| daun oregano..... | 15 g |
| jus lemon..... | 30 ml |
| minyak jagung..... | 30 ml |
| sos tiram..... | 30 g |
| minyak bijan..... | 1 camca teh |
| garam..... | 1 camca teh |
| kicap soya pekat..... | ½ camca besar |
| lada hitam kasar..... | 2 camca teh |

Bekas:

Dulang Gril (rak bawah), pinggan tahan ketuhar.

Cara Membuat:

1. Perap ayam dengan sos untuk lebih kurang 2-3 jam. Asingkan.
2. Letakkan bahagian kulit ayam ke bawah di dalam pinggan tahan ketuhar, letakkan di atas Dulang Gril.
3. Panaskan ketuhar pada 210 °C sehingga panas.
4. Bakar ayam pada 210 °C selama 50-55 minit di rak bawah. (terbalikkan apabila memasuki $\frac{2}{3}$ masa)
5. Keluarkan dulang gril, keluarkan ayam, tambah bayam ke dalam sos ayam, masak pada 1000 W selama 3-4 minit. (Kacau pada separuh masa)
6. Akhir sekali, hidangkan ayam bersama bayam.

烤雞配菠菜

材料:

| | |
|-----------------|-------|
| 全雞..... | 1.3公斤 |
| (雞胸處剪開，雞腿內側切開。) | |
| 菠菜..... | 300克 |

醬汁:

| | |
|--------------|------|
| 大蒜 (剁幼)..... | 25克 |
| 牛至葉..... | 15克 |
| 檸檬汁..... | 30毫升 |
| 玉米油..... | 30毫升 |
| 蠔油..... | 30克 |
| 芝麻油..... | 1茶匙 |
| 鹽..... | 1茶匙 |
| 老抽..... | ½湯匙 |
| 黑胡椒..... | 2茶匙 |

容器:

燒烤盤 (下層托盤架)，微波耐熱盤。

操作方法:

1. 用醬汁醃雞2-3小時後瀝乾。放在一邊備用。
2. 把雞皮面朝下放在微波耐熱盤中，放在燒烤盤上。
3. 預熱210度。
4. 把燒烤盤放入下層托盤架，烤約50-55分鐘。
($\frac{2}{3}$ 時間時翻面)
5. 取出燒烤盤，把雞從微波耐熱盤中取出，把菠菜放入與烤雞湯汁攪拌均勻，選擇1000 W，設置3-4分鐘。(½時間時攪拌)
6. 最後，菠菜與烤雞一起裝盤。



SWEET AND SOUR GREEN PEPPER WITH CHICKEN MEAT

Ingredients:

| | |
|-------------------------------------|----------|
| green pepper | 2 pieces |
| (approximately 180 g each) | |
| A: ground meat (chicken) | 200 g |
| onion (mashed) | 50 g |
| breadcrumbs | 25 g |
| eggs (50 g without shells)..... | 1 |
| salt..... | 1 tsp |
| pepper | taste |
| nutmeg | taste |
| B: soup | 10 tbs |
| castor sugar | 1 tbs |
| sweet cooking sake | 4 tsp |
| vinegar | 4 tsp |
| soy sauce..... | 2 tsp |
| corn starch | taste |
| (thicken with same amount of water) | |

Container:

Grill tray (lower shelf).

Method:

1. Vertically cut the green peppers into two, get rid of the seeds, and coat the inside with corn starch (not listed in the ingredients). Put ingredients A into a bowl and stir until it becomes sticky, then insert meat into the green peppers.
2. Lay green peppers in the middle of the Grill Tray, put tray in the lower shelf, choose Combi 1 and cook for 13-14 minutes.
3. Place ingredients B into a small pot, and thicken it with corn starch liquid.
4. Serve method 2 green pepper in a plate dripped with the sweet and sour sauce from method 3.



DAGING MASAM MANIS DENGAN CILI HIJAU

Bahan-bahan:

| | |
|------------------------------------|---------------|
| lada benggala..... | 2 biji |
| (anggaran 180 g setiap satu) | |
| A: daging | 200 g |
| bawang (dikisar) | 50 g |
| tepung roti..... | 25 g |
| telur (50 g tanpa cengkerang)..... | 1 |
| garam | 1 sudu teh |
| lada putih..... | secukup rasa |
| buah pala..... | secukup rasa |
| B: sup | 10 sudu makan |
| gula kastor..... | 1 sudu makan |
| sake manis..... | 4 sudu teh |
| cuka..... | 4 sudu teh |
| kicap..... | 2 sudu teh |
| tepung jagung | secukup rasa |
| (dipekatkan dengan sedikit air) | |

Bekas:

Dulang Gril (rak bawah).

Cara Membuat:

1. Potong menegak lada benggala kepada 2 bahagian, buang biji, dan salutkan bahagian dalamnya dengan tepung jagung (tidak disenaraikan di dalam bahan-bahan). Masukkan bahan A ke dalam mangkuk dan kacau sehingga ia melekit, kemudian letakkannya ke dalam lada benggala.
2. Letakkan 1 di tengah Dulang Gril, masukkan ke rak bawah, pilih Kombi 1 dan masak selama 13-14 minit.
3. Letakkan B ke dalam pot kecil, dan pekatkan dengan tepung jagung.
4. Hidangkan 2 di dalam pinggan bersama dengan sup daripada 3.

糖醋青椒釀雞肉

材料:

| | |
|---------------------|------|
| 青椒(180克左右1個)..... | 2個 |
| A: 絞肉 (雞肉) | 200克 |
| 洋蔥 (切成碎) | 50克 |
| 麵包糠 | 25克 |
| 蛋 (去殼50克) | 1個 |
| 鹽..... | 1茶匙 |
| 胡椒..... | 適量 |
| 肉豆蔻 | 適量 |
| B: 湯汁 | 10湯匙 |
| 砂糖..... | 1湯匙 |
| 味醂..... | 4茶匙 |
| 醋..... | 4茶匙 |
| 生抽 | 2茶匙 |
| 粟米粉 (用同量的水勾芡) | 適量 |

容器:

燒烤盤 (下層托盤架)

操作方法:

1. 青椒直切成二半去籽，內側塗上粟米粉 (未寫在材料中)。在碗內放入材料A，仔細攪拌到有黏性為止，再鑲進青椒內。
2. 把青椒並排在燒烤盤中央，把燒烤盤放入下層托盤架，選擇組合烹調1，設置13-14分鐘。
3. 將材料B放入小鍋，煮滾後用粟米粉水勾芡。
4. 將操作方法2的青椒釀雞肉裝盤，淋上操作方法3的糖醋汁。



GINSENG CHICKEN SOUP

Ingredients:

| | |
|---|----------|
| black chicken | 1 |
| (blanched in hot water) | |
| chinese herbs | 1 packet |
| (100 g, soak season packet in ½ cup hot water for ½ hour) | |
| water | 1000 ml |
| salt | taste |

Container:

Microwave safe casserole

Method:

1. Place chicken, Chinese herbs and water in a microwave safe casserole, cover with lid.
2. Select 800 W, set for 13-15 minutes, take out and stir, put it in the microwave, select 300 W, set 45-

- 46 minutes, and stir again in half time.
3. When the program finish, add salt. Its ready to serve.

人蔘雞湯

材料:

| | |
|---------------------------------|--------|
| 烏骨雞 (在熱水中汆一下) | 1只 |
| 中草藥湯料..... | 1包 |
| (100克, 把草藥湯料中的調味包放在½杯熱水中浸泡半個小時) | |
| 水..... | 1000毫升 |
| 鹽..... | 適量 |

容器:

微波適用燉鍋

操作方法:

1. 把烏骨雞, 中草藥湯料, 調味包和水放入微波適用燉鍋, 蓋上蓋。
2. 選擇800 W, 設置13-15分鐘, 取出攪拌, 再放入微波爐, 選擇300 W, 設置45-46分鐘, 中途可再攪拌一次。
3. 完成後, 加入鹽調味便可享受。

SUP AYAM GINSENG

Bahan-bahan:

| | |
|--|--------------|
| ayam hitam | 1 |
| (celurdalam air panas) | |
| herba cina..... | 1 paket |
| (100 g, rendam sepaket dalam ½ cawan air panas selama ½ jam) | |
| air..... | 1000 ml |
| garam | secukup rasa |

Bekas:

Kaserol tahan gelombang mikro

Cara Membuat:

1. Masukkan ayam, herba cina dan air ke dalam kaserol ketuhar gelombang mikro, tutup dengan penutupnya.
2. Pilih 800 W, tetapkan masa selama 13-15 minit, keluarkan dan kacau, masukkan ke dalam ketuhar gelombang mikro, pilih 300 W, tetapkan masa selama 45-46 minit dan kacau lagi dalam separuh masa.
3. Bila sedia, tambah garam.



SPICY CHICKEN (KOREAN SPICY CHICKEN)

Ingredients:

| | |
|-----------------------------|-----------------|
| chicken leg..... | 350 g |
| cabbage..... | 60 g |
| onion..... | 40 g |
| green onion..... | 30 g (3 pieces) |
| A: korean chili sauce | 60 g |
| mashed garlic..... | 2 tbsp |
| saute sesame..... | 2 tbsp |
| sesame oil..... | 2 tbsp |
| maltose (or honey)..... | 1 tbsp |
| soy sauce..... | 1 tbsp |
| fish sauce..... | 1 tbsp |
| chili powder..... | ½ tsp |
| soy sauce..... | taste |

Container:

Grill tray (upper shelf).



Method:

1. Cut the chicken, cabbage, and onions into chunks of 2 cm by 5 cm. Cut green onions into segments of 3 cm long.
2. Put ingredients A into the bowl and stir with the ingredients of method 1.
3. Coat the surface of the Grill Tray with a thin layer of sesame oil, line it up with all ingredients in method 2, put in the upper shelf, choose Combi 1, and then cook for 10-11 minutes.

辣炒雞 (韓式辣炒雞)

材料:

| | |
|-----------------|----------|
| 雞腿肉..... | 350克 |
| 包心菜..... | 60克 |
| 洋蔥..... | 40克 |
| 青蔥..... | 30克 (3根) |
| A: 韓式辣醬..... | 60克 |
| 蒜泥..... | 2湯匙 |
| 炒香的芝麻..... | 2湯匙 |
| 芝麻油..... | 2湯匙 |
| 麥芽糖 (或用蜂蜜)..... | 1湯匙 |
| 豉油..... | 1湯匙 |

| | |
|----------|-----|
| 魚露..... | 1湯匙 |
| 唐辛子..... | ½茶匙 |
| 生抽..... | 適量 |

容器: 燒烤盤 (上層托盤架)

操作方法:

1. 把雞肉、包心菜、洋蔥切成寬2厘米、長5厘米。蔥切成3厘米長。
2. 碗內放入材料A調勻，再加入操作方法1的所有材料拌勻。
3. 燒烤盤薄薄刷上一層麻油，均勻平鋪上操作方法2的所有材料後放入上層托盤架，選擇組合烹調1，設置10-11分鐘。

AYAM MASAK PEDAS (ALA KOREA)

Bahan-bahan:

| | |
|---------------------------------|---------------|
| peha ayam..... | 350 g |
| kobis..... | 60 g |
| bawang merah..... | 40 g |
| bawang hijau..... | 30 g (3 biji) |
| A: sos cili Korea..... | 60 g |
| bawang putih yang ditumbuk..... | 2 sudu makan |
| saute sesame..... | 2 sudu makan |
| minyak bijan..... | 2 sudu makan |
| maltosa (atau madu)..... | 1 sudu makan |
| kicap..... | 1 sudu makan |
| sos ikan..... | 1 sudu makan |

| | |
|------------------|--------------|
| serbuk cili..... | ½ sudu teh |
| kicap..... | secukup rasa |

Bekas:

Dulang Gril (rak atas).

Cara Membuat:

1. Potong ayam, kobis, dan bawang kepada ketulan sebesar 2 cm dan 5 cm. Potong bawang hijau kepada kepingan sepanjang 3 cm.
2. Masukkan A ke dalam mangkuk dan kacau bersama 1.
3. Sapukan permukaan Dulang Gril dengan lapisan nipis minyak bijan, susun dalam 2 baris, letakkan di rak atas, pilih Kombi 1 dan kemudian masak selama 10-11 minit.



INDONESIAN SHISH KABOB (SATAY)

Ingredients:

| | |
|---|--------|
| chicken leg (dice into chunks of 1 cm)..... | 400 g |
| A: peanut butter | 3 tbsp |
| soy sauce | 2 tbsp |
| coconut milk (or milk) | 2 tbsp |
| ketchup..... | 2 tbsp |
| curry powder | 2 tsp |
| mashed garlic..... | 2 tsp |
| mashed ginger | 2 tsp |
| castor sugar | 2 tsp |
| chili powder | 1 tsp |
| cumin powder..... | 1 tsp |
| long sticks..... | 4-6 |

Container:

Grill tray (upper shelf).

Method:

- Put ingredients A into a bowl and stir, add the chicken meat in (leave it for 20 minutes for a stronger flavor). Poke through the chicken chunks

- (about 70-100 g each) with long sticks.
- Place the chicken in the center of the Grill Tray, don't overlap them. Put the tray in the upper shelf, select Combi 1 and cook for 8-9 minutes.

印尼風串燒 (沙爹)

材料:

| | |
|---------------------|-------|
| 雞腿肉 (切成1厘米肉塊) | 400克 |
| A: 花生醬 | 3湯匙 |
| 生抽 | 2湯匙 |
| 椰奶 (或用牛奶) | 2湯匙 |
| 番茄沙司..... | 2湯匙 |
| 咖喱粉 | 2茶匙 |
| 蒜泥 | 2茶匙 |
| 薑泥..... | 2茶匙 |
| 砂糖 | 2茶匙 |
| 唐辛子 | 1茶匙 |
| 孜然粉 | 1茶匙 |
| 竹籤 | 4~6 根 |

容器:

燒烤盤 (上層托盤架)

操作方法:

- 於碗內放入材料A拌勻。再加入雞肉混合 (靜置20分鐘左右更入味)。將雞肉串起 (每串70-100克左右)。
- 把雞串平均的放在燒烤盤中央，燒烤盤放入上層托盤架，選擇組合烹調1。設置8-9分鐘。

SHISH KEBAB INDONESIA (SATAY)

Bahan-bahan:

| | |
|--|--------------|
| paha ayam..... | 400 g |
| (dicincang menjadi ketulan sebesar 1 cm) | |
| A: mentega kacang..... | 3 sudu makan |
| kicap..... | 2 sudu makan |
| santan kelapa (atau susu)..... | 2 sudu makan |
| sos tomato..... | 2 sudu makan |
| serbuk kari..... | 2 sudu teh |
| bawang putih yang ditumbuk | 2 sudu teh |
| halia yang ditumbuk | 2 sudu teh |
| gula kastor..... | 2 sudu teh |

| | |
|--------------------|------------|
| serbuk cili | 1 sudu teh |
| serbuk kunyit..... | 1 sudu teh |
| lidi pencucuk..... | 4-6 |

Bekas:

Dulang Gril (rak atas).

Cara Membuat:

- Masukkan A ke dalam mangkuk dan gaulkan, masukkan ayam (biarkan selama 20 minit untuk rasa yang lebih kuat). Cucuk lidi menerusi ketulan ayam (kira-kira 70-100 g setiap satu).
- Letakkannya 1 di tengah-tengah Dulang Gril, dan letakkan dulang tersebut di bahagian atas rak, pilih Kombi 1 dan masak selama 8-9 minit.

CHICKEN FILLET WITH VANILLA

Ingredients:

| | |
|------------------------------|-----------|
| chicken fillet..... | 200-220 g |
| A: onion (ground)..... | 30 g |
| thyme | 2 twigs |
| lemon juice..... | 2 tsp |
| olive oil | 2 tsp |
| salt..... | ½ tsp |
| mashed garlic..... | taste |
| coarsely ground pepper | taste |
| cheese powder | 2 tbsp |

Container:

Grill tray (upper shelf).

Method:

1. Marinate chicken fillet with mixed of ingredients A (leave it for 10 minutes for stronger flavor).



2. Pour water into the tank before cooking. Sprinkle cheese powder on chicken fillet, place in the center of the Grill Tray, and then place the Grill Tray in the upper shelf. Select steam 1 for 2 minutes, then select Combi 3 for 3 minutes. Finally, select 600 W for 6-7 minutes.

香草雞肋排

材料:

| | |
|-------------------|----------|
| 雞肋排..... | 200~220克 |
| A: 洋蔥 (磨成泥) | 30克 |
| 百里香..... | 2支 |
| 檸檬汁..... | 2茶匙 |
| 橄欖油..... | 2茶匙 |
| 鹽..... | ½茶匙 |
| 蒜泥 | 適量 |
| 粗磨胡椒 | 適量 |
| 芝士粉..... | 2湯匙 |

容器:

燒烤盤 (上層托盤架)

操作方法:

1. 雞肋排用已混合的材料A醃味 (靜置10分鐘左右更入味)。
2. 給水箱內加滿水。雞肋排全部撒滿芝士粉，放在燒烤盤中央，把燒烤盤放入上層托盤架。選擇蒸氣1，設置2分鐘。接著選組合烹調3，設置3分鐘。最後選擇600 W，烹調6-7分鐘。

FILET AYAM DENGAN VANILLA

Bahan-bahan:

| | |
|----------------------------------|--------------|
| filet ayam..... | 200-220 g |
| A: bawang..... | 30 g |
| taim | 2 tangkai |
| spirit cina..... | 2 sudu teh |
| minyak zaitun | 2 sudu teh |
| garam | ½ sudu teh |
| bawah putih (dlenyek) | secukup rasa |
| lada putih (dikisar kasar) | secukup rasa |
| serbuk keju | 2 sudu makan |

Bekas:

Dulang Gril (rak atas).

Cara Membuat:

1. Perapkan filet ayam dengan bahanbahan A (biarkan selama 10 minit untuk rasa yang lebih sedap).
2. Tuangkan air ke dalam tangki sebelum memasak. Taburkan serbuk keju ke atas ayam, letakkan ke bahagian tengah dulang, dan letakkan Dulang Gril ke rak atas. Pilih Stim 1 selama 2 minit, kemudian, pilih Kombi 3 selama 3 minit. Akhir sekali, pilih 600 W untuk 6-7 minit.



STEAMED BEEF WITH BLACK VINEGAR

Ingredients:

| | |
|--|---------|
| short loin (chunk)..... | 300 g |
| A: corn starch | 1 tbsp |
| salt, pepper | taste |
| B: lemon juice | 2 tsp |
| black vinegar | 2 tsp |
| soy sauce | 2 tsp |
| sesame oil | ¼ tsp |
| castor sugar | ¼ tsp |
| stock powder | ¼ tsp |
| garlic (chopped) | 1 tsp |
| mustard powder (or Szechuan pepper)..... | taste |
| scallion stalk | ½ stick |
| red pepper | 1 small |
| vanilla (fresh coriander leaves)..... | taste |

Container:

Microwave safe dish

Method:

1. Cut meat into 1 cm cubic strips. Sprinkle on ingredients A, then marinate with ingredients B. Cut scallion stalk into strips of 2 cm long. Slice red pepper.
2. Put all the ingredients in a microwave safe dish, and

- then place it in the center of the oven. Pour water into the tank before cooking. Select Steam 1 for 8 minutes. and then select Combi 3 for 4-5 minutes.
3. Remove to plate after heating, relish with vanilla.

黑醋蒸烤牛肉

材料:

| | |
|------------------|------|
| 牛肩里肌肉 (塊) | 300克 |
| A: 粟米粉 | 1湯匙 |
| 鹽、胡椒 | 適量 |
| B: 檸檬汁 | 2茶匙 |
| 黑醋 | 2茶匙 |
| 生抽 | 2茶匙 |
| 麻油 | ¼茶匙 |
| 砂糖 | ¼茶匙 |
| 高湯粉 | ¼茶匙 |
| 蒜頭 (切碎) | 1茶匙 |
| 山椒粉 (或花椒粉) | 適量 |

| | |
|-----------------|-----|
| 蔥白 | ½支 |
| 青椒 | 1小個 |
| 香草 (新鮮香菜) | 適量 |

容器:

微波適用盤

操作方法:

1. 把肉切成1厘米長方的條形。撒上材料A，用材料B醃味。蔥白切成2厘米長。青椒切絲。
2. 把所有材料放入微波適用盤里，放進微波爐裡。給水箱中加滿水。選擇蒸氣1，設置8分鐘。然後選擇組合烹調3，設置4-5分鐘。
3. 加熱後裝盤，以香草裝飾。

DAGING KUKUS DAN CUKA HITAM

Bahan-bahan:

| | |
|-----------------------------------|--------------|
| daging short loin (ketulan) | 300 g |
| A: tepung jagung | 1 sudu makan |
| garam, lada putih | secukup rasa |
| B: cuka beras (spirit cina) | 2 sudu teh |
| cuka hitam | 2 sudu teh |
| kicap | 2 sudu teh |
| minyak bijan | ¾ sudu teh |
| gula kastor | ¾ sudu teh |
| serbuk stok | ¾ sudu teh |
| bawang putih (potong) | 1 sudu teh |
| serbuk mustard | secukup rasa |
| (atau lada Szechuan) | |
| daun bawang | ½ tangkai |

| | |
|------------------------------------|--------------|
| lad benggala kecil | 1 |
| vanila (daun ketumbar segar) | secukup rasa |

Bekas:

Bekas selamat ketuhar gelombang mikro

Cara Membuat:

1. Potong daging kepada bentuk jalur berukuran 1 cm padu. Taburkan A, kemudian perapkan dengan B. Potong daun bawang kepada bentuk jalur sepanjang 2 cm. Hiris cili benggala hijau.
2. Letakkan 1 dalam pinggan selamat gelombang mikro dan kemudiam letakkannya di tengah ketuhar. Tuangkan air ke dalam tangki sebelum memasak. Pilih Stim 1 selama 8 minit dan kemudiam pilih Kombi 3 selama 4-5 minit.
3. Keluarkan pinggan selepas selesai, ceriakan dengan vanilla.



GRILL CHEESE STEAK

Ingredients:

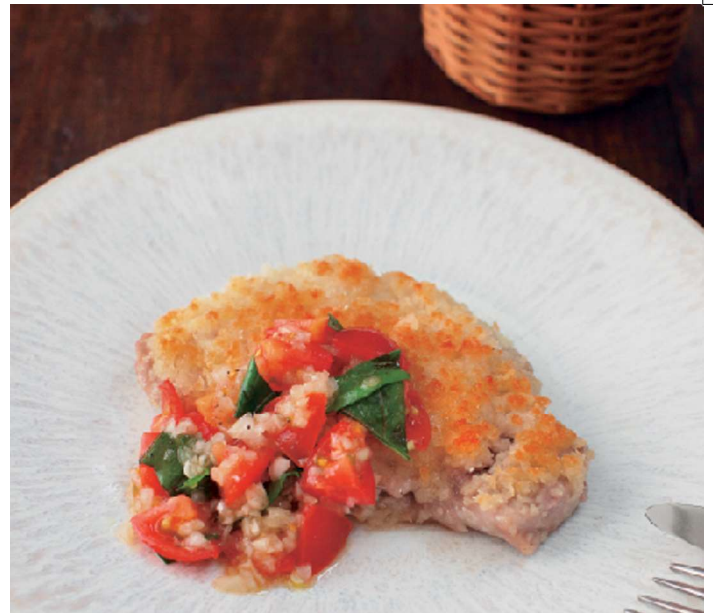
| | |
|--|-------|
| sirloin | 400 g |
| salt, pepper | taste |
| butter | 20 g |
| Italian salad dressing..... | taste |
| (With diced tomatoes and basil...etc.) | |
| A: breadcrumbs | 30 g |
| cheese powder | 30 g |

Container:

Grill tray (lower shelf).

Method:

1. Heat the butter in a heat-resistant container with a lid, and put it at the center of the oven. Heating with 600 W for 30-40 seconds. Stir ingredients A with melted butter, and put aside for later use.
2. Pat on the sirloin to break the fibers, and lay them out. Sprinkle with salt and pepper. Put them on the center of the tray, put mixture from method 1 onto the beef, and then press with hands. Put the Grill



Tray in the lower shelf, choose Combi 1, and cook for 7-8 minutes.

3. Serve on a plate after heated, drizzled with the Italian salad dressing containing diced tomatoes and basil according to personal preference.
- Suggested cooking time is standard for medium cook steak, adjust time accordingly to personal preference.

芝士烤牛排

材料:

| | |
|-----------------|------|
| 牛腰肉 | 400克 |
| 鹽、胡椒 | 適量 |
| 牛油 | 20克 |
| 義式沙律醬 | 適量 |
| (加入切成小粒的番茄、羅勒等) | |
| A: 麵包糠 | 30克 |
| 芝士粉 | 30克 |

容器:

燒烤盤 (下層托盤架)

操作方法:

1. 牛油放入微波耐熱容器加蓋，放在爐內中央位置。選擇600 W，加熱30-40秒，把溶化的牛油加入到材料A中仔細拌勻備用。
2. 肉輕輕拍打切斷纖維取走。撒上鹽、胡椒，放在燒烤盤中央，將操作方法1的混合物鋪在肉上，輕輕用手壓緊，燒烤盤放入下層托盤架，選擇組合烹調1，設置7-8分鐘。
3. 加熱後裝盤。隨個人喜好淋上加入番茄碎、羅勒的義式沙律醬。

- 此食譜的芝士烤牛排為7-8分熟牛排，可根據個人喜好增減時間。

STIK BERKEJU

Bahan-bahan:

| | |
|---|------------|
| sirloin | 400 g |
| garam, lada putih..... | secukupnya |
| mentega..... | 20 g |
| Kuah salad Itali | rasa |
| (Bersama tomato dipotong dadu dan selasih...dan sebagainya) | |
| A: makantepung roti | 30 g |
| makanserbuk keju | 30 g |

Bekas:

Dulang Gril (rak bawah).

Cara Membuat:

1. Panaskan mentega di dalam bekas tahan panas bertutup, dan letak di bahagian tengah ketuhar.

Masak pada 600 W untuk 30-40 saat. Campurkan A bersama mentega yang telah dicairkan, dan ketepikan untuk kegunaan seterusnya.

2. Ketuk daging untuk memecahkan urat, dan bentangkannya. Taburkan dengan garam dan lada putih. Letakkan ia di bahagian tengah dulang, letakkan semua tepung roti dari 1 ke atas daging, kemudian tekan dengan tangan. Letakkan dulang ke rak bawah, pilih Kombi 1 dan masak selama 7-8 minit.
 3. Setelah masak, hidangkan di atas pinggan bersama dengan dressing salad itali yang mengandungi potongan tomato dan selasih mengikut citarasa anda.
- Masa memasak yang dicadangkan adalah standard untuk stik masa sederhana, selaraskan masa sewajarnya mengikut pilihan sendiri.



APPLE LEMON BEEF GRILLS

Ingredients:

| | |
|-----------------------------------|-----------------|
| sirloin | 4 pieces |
| (for fry steaks, 100 g per piece) | |
| salt | taste |
| black pepper | taste |
| hams (beef) | 3 pieces |
| apple | 100 g (½ piece) |
| A: lemon juice | 4 tbsp |
| honey | 2 tbsp |
| black pepper | 1 tsp |

Container:

Grill tray (upper shelf).

Method:

1. Vertically cut the meat, sprinkle with salt and black pepper. Cut hams into pieces of 7 mm wide. Cut ½ apple into 4 equal pieces, marinate in mixed

ingredients A.

2. Place the beef in the center of the Grill Tray, then hams, with apples on the sides. Put the tray in the upper shelf, choose Combi 1, and cook for 10 minutes, then select Grill 1, cook for 2-3 minutes (keep the sauce that marinated the apple for later use)
3. Serve 2 on a plate with the apple marinated sauce.

檸檬汁蘋果烤牛肉

材料:

| | |
|-------------------------|-----------|
| 牛腰肉 (炸牛排用1片 100克) | 4片 |
| 鹽 | 適量 |
| 黑胡椒 | 適量 |
| 火腿片 (牛肉) | 3片 |
| 蘋果 | 100克 (½個) |
| A: 檸檬汁 | 4湯匙 |
| 蜂蜜 | 2湯匙 |
| 黑胡椒 | 1茶匙 |

容器:

燒烤盤 (上層托盤架)

操作方法:

1. 肉直切成一半，撒上鹽、黑胡椒。把火腿片切成7毫米寬。蘋果切成4等份，浸泡在調好的材料A中。
2. 將牛肉放在燒烤盤中央，再放上火腿片。四周圍上蘋果，燒烤盤放入上層托盤架。選擇組合烹調1，設置10分鐘，然後選擇燒烤1，烤2-3分鐘（浸泡蘋果的調味汁留下備用）。
3. 裝盤，附上浸泡蘋果的調味汁。

DAGING PANGGANG EPAL DAN LEMON GRILLS

Bahan-bahan:

| | |
|---------------------------------|----------------|
| sirloin | 4 keping |
| (untuk stik, 100 g setiap satu) | |
| garam | secukup rasa |
| lada hitam | secukup rasa |
| ham (daging lembu) | 3 keping |
| epal | 100 g (½ biji) |
| A: jus lemon | 4 sudu makan |
| madu | 2 sudu makan |
| lada hitam | 1 sudu teh |

Bekas:

Dulang Gril (rak atas).

Cara Membuat:

1. Potong daging secara menegak, taburkan dengan garam dan lada hitam. Potong ham kepada kepingan selebar 7 mm. Potong ½ epal kepada 4 kepingan yang sama, perap dalam bahan campuran A.
2. Letakkan daging lembu di bahagian tengah Dulang Gril, kemudian ham, bersama epal di sisi. Letakkan dulang di dalam rak bahagian atas, pilih Kombi 1 dan masak selama 10 minit, kemudian Panggang 1, masak selama 2-3 minit (simpan sos perapan epal untuk digunakan kemudian).
3. Hidangkan 2 bersama sos perapan epal.

BEEF CURRY

Ingredients:

| | |
|---------------------------|--------|
| beef (thinly sliced)..... | 600 g |
| yoghurt..... | 50 g |
| cardamon..... | 2 pips |
| salt..... | 1 tsp |
| sugar..... | 1 tsp |

A: (to be roasted and finely ground)

| | |
|----------------------|---------|
| chilli powder..... | 1½ tbsp |
| coriander seed..... | 1½ tbsp |
| cumin seed..... | 1 tsp |
| black peppercon..... | 2 tsp |
| fenugreek seed..... | 1 tsp |

| | |
|-------------------------|--------|
| B: sliced shallots..... | 50 g |
| chopped ginger..... | 15 g |
| cloves..... | 1 g |
| cliced garlic..... | 5 g |
| curry leaves..... | 5 g |
| cooking oil..... | 5 tbsp |

Container:

Microwave safe casserole

Method:

1. Season beef slices with ingredients A for ½ hour.
2. Combine ingredients B and fry in 22 cm microwave



3. safe casserole on 1000 W for 2-3 minutes,uncovered.
3. Add in yoghurt, cardamons and seasoned beef slices.
4. Cover and cook on 1000 W for 4 minutes then stew it with 600 W for 10 minutes.
5. Add in sugar and salt.
6. Standing time: 10 minutes.

Serves: 4-6

咖喱牛肉

材料:

| | |
|---------------|------|
| 牛肉（切成薄片）..... | 600克 |
| 酸乳酪..... | 50克 |
| 小豆蔻..... | 2瓣 |
| 鹽..... | 1茶匙 |
| 糖..... | 1茶匙 |

A:（以下的材料烘後研幼）

| | |
|-----------|------|
| 辣椒粉..... | 1½湯匙 |
| 芫芫米..... | 1½湯匙 |
| 小茴香..... | 1茶匙 |
| 黑胡椒粒..... | 2茶匙 |
| 咖喱葉..... | 1茶匙 |

| | |
|-------------|-----|
| B: 蔥頭絲..... | 50克 |
| 薑茸..... | 15克 |
| 丁香..... | 1克 |

| | |
|----------|-----|
| 蒜絲..... | 5克 |
| 咖喱葉..... | 5克 |
| 食用油..... | 5湯匙 |

容器:

微波適用燉鍋

操作方法:

1. 牛肉片加材料A醃約半小時。
 2. 將材料B放進22厘米微波適用燉鍋裏混合，並以1000 W爆香約2-3分鐘（無需加蓋）。
 3. 加進酸乳酪，小豆蔻和醃好的牛肉片。
 4. 加蓋以1000 W烹煮4分鐘，接著減至600 W再燜煮10分鐘。
 5. 加進糖和鹽。
 6. 擱置時間：10分鐘
- 食用份量：4-6份

KARI DAGING GORENG

Bahan-bahan:

| | |
|-----------------------------------|---------|
| daging lembu (dihiris halus)..... | 600 g |
| tairu..... | 50 g |
| pelaga..... | 2 buah |
| kecil garam..... | 1 camca |
| kecil gula..... | 1 camca |

A: (untuk dipanggang dan ditumbuk lamat)

| | |
|--------------------|----------------|
| serbuk cili..... | 1½ camca besar |
| biji ketumbar..... | 1½ camca besar |
| jintan putih..... | 1 camca teh |
| biji lada..... | 2 camca teh |
| halba..... | 1 camca teh |

| | |
|---------------------------|--------------|
| B: bawang merah..... | 50 g hirisan |
| halia cincang..... | 15 g |
| cengkih..... | 1 g |
| hirisan bawang putih..... | 5 g |
| daun kari..... | 5 g |

minyak masak..... 5 camca besar

Bekas:

Kaserol tahan gelombang mikro

Cara Membuat:

1. Perasakan daging lembu dengan bahan-bahan A selama ½ jam.
2. Campurkan bahan B dan goreng di dalam kaserol tahan gelombang mikro 22 cm pada 1000 W selama 2-3 minit, tanpa penutup.
3. Masukkan tairu, buah pelaga dan daging lembu.
4. Tutup dan masak dengan 1000 W selame 4 minit, kemudian dengan 600 W selama 10 minit.
5. Masukkan gula dan garam.
6. Masa berhenti seketika: 10 minit.

Hidangan: 4-6 orang



BEEF MUSHROOM DONBURI

Ingredients:

| | |
|--------------------------------|-----------------|
| sliced beef belly | 180 g |
| honshimeji mushroom | 80 g |
| brown swordbelt mushroom | 80 g |
| red pepper | 30 g (1 piece) |
| green onion | 30 g (3 pieces) |
| garlic..... | 1 piece |
| ginger..... | 1 slice |
| A: cooking oil | 2 tbsp |
| soya sauce..... | 1½ tbsp |
| oyster sauce..... | 1 tbsp |
| sesame oil..... | 2 tsp |
| fish sauce | 1 tsp |
| corn starch | 1 tsp |
| castor sugar | ½ tsp |
| sesame..... | taste |
| warm rice..... | 400 g |

Container:

Grill tray (lower shelf)

Method:

1. Cut the beef into sizes fit for one bite. Cut the mushrooms into appropriate size, red pepper into 1 cm wide shred, green onion into 3 cm long, and slice the garlic and ginger.
2. Put ingredients A into a bowl and stir evenly. Add the ingredients of method 1 and stir evenly. Place it in the center of the Grill Tray, do not overlap the beef. Put the tray in the lower shelf, select Combi 1, and cook for 10-12 minutes.
3. Put the rice on a dish, and serve with all the prepared ingredients.



DONBURI DAGING DENGAN CENDAWAN DAN SOS TIRAM

Bahan-bahan:

| | |
|--------------------------------|---------------|
| hirisan perut lembu | 180 g |
| cendawan shimeji | 80 g |
| cendawan swordbelt perang..... | 80 g |
| cili benggala hijau | 30 g (1 biji) |
| bawang hijau | 30 g (3 biji) |
| bawang putih | 1 biji |
| halia | 1 potong |
| A: minyak masak | 2 sudu makan |
| kicap | 1½ sudu makan |
| sos tiram | 1 sudu makan |
| minyak bijan..... | 2 sudu teh |
| sos ikan | 1 sudu teh |
| tepung jagung..... | 1 sudu teh |
| gula kastor | ½ sudu teh |
| bijan | secukup rasa |
| nasi panas | 400 g |

Bekas:

Dulang Gril (rak bawah)

Cara Membuat:

1. Potong daging kepada saiz satu suapan. Buka dan potong cendawan mengikut saiz yang bersesuaian, cili benggala hijau kepada kiub 1 cm, cili benggala dipotong memanjang 3 cm, dan hiriskan bawang putih dan halia.
2. Masukkan A ke dalam mangkuk da gaul sekata. Tambahkan bahan 1 dan kacau rata. Letakkan di tengah Dulang Gril, pastikan tiada pertindihan. Masukkan dulang ke rak bawah, pilih Kombi 1 dan masak selama 10-12 minit.
3. Hidangkan nasi di dalam pinggan, tuangkan 2 ke atas nasi.

肥牛雜菌丼

材料:

| | |
|--------------|----------|
| 肥牛薄片 | 180克 |
| 鴻喜菇 | 80克 |
| 茶樹菇 | 80克 |
| 甜椒 (紅) | 30克 (1個) |
| 青蔥 | 30克 (3根) |
| 蒜頭 | 1瓣 |
| 薑 | 1片 |
| A: 食用油 | 2湯匙 |
| 生抽 | 1½湯匙 |
| 蠔油 | 1湯匙 |
| 麻油 | 2茶匙 |
| 魚露 | 1茶匙 |
| 粟米粉 | 1茶匙 |
| 砂糖 | ½茶匙 |
| 芝麻 | 適量 |
| 熱飯 | 400克 |

容器:

燒烤盤 (下層托盤架)

操作方法:

1. 肉切成一口大小。把鮮菇切開成適當大小。甜椒切成1厘米的寬條狀，青蔥切成3厘米長，把蒜頭、薑切薄片。
2. 碗內放入材料A，仔細拌勻。加入操作方法1的材料後再仔細拌勻，放在燒烤盤中央，小心不要把肉重疊，燒烤盤放入下層托盤架，選擇組合烹調1，設置10-12分鐘。
3. 拿出盤子裝入熱飯，將操作方法2的所有配料淋在上面。



BLACK PEPPER BEEF BBQ

Ingredients:

| | |
|---------------------------|---------|
| beef belly (for BBQ)..... | 300 g |
| corn starch..... | 15 g |
| garlic (sliced) | 1 piece |
| A: soy sauce | 1½ tbsp |
| oyster sauce..... | 1½ tbsp |
| castor sugar | 1½ tsp |
| rough black pepper | 1 tsp |
| onion | 90 g |
| red pepper | 60 g |
| salt..... | taste |
| cooking oil..... | 1 tbsp |

Container:

Grill tray (upper shelf).

Method:

- Put ingredient A into a larger bowl and stir. Sprinkle a thin layer of corn starch on the beef, and stir with garlic (leave for 10 minutes for a

- stronger seasoning).
- Cut the onion, red pepper into chunks of 3 cm each, flavor with salt and cooking oil.
- Lay the beef in the center of the Grill Tray, surrounded by the mixed seasoning in method 2. Put the Grill Tray in the upper shelf and select Combi 1, cook for 8 minutes.

黑胡椒烤牛肉

材料:

| | |
|----------------|------|
| 牛五花肉（烤肉用）..... | 300克 |
| 粟米粉..... | 15克 |
| 蒜頭（切成薄片）..... | 1瓣 |
| A: 生抽..... | 1½湯匙 |
| 蠔油..... | 1½湯匙 |
| 砂糖..... | 1½茶匙 |
| 粗磨黑胡椒..... | 1茶匙 |
| 洋蔥..... | 90克 |
| 甜椒（紅）..... | 60克 |
| 鹽..... | 適量 |
| 食用油..... | 1湯匙 |

容器:

燒烤盤（上層托盤架）

操作方法:

- 將材料A放入較大的碗中拌勻。將牛肉薄薄鋪上一層粟米粉，和蒜頭放入碗中拌勻（靜置10分鐘左右更入味）。
- 洋蔥、甜椒各切成3厘米的滾刀塊狀，用鹽和食用油先調味。
- 將牛肉放在燒烤盤中央鋪開，四周放上操作方法2的洋蔥和青椒，燒烤盤放入上層托盤架，選擇組合烹調1，設置8分鐘。

DAGING BBQ LADA HITAM

Bahan-bahan:

| | |
|------------------------------|---------------|
| perut lembu (untuk BBQ)..... | 300 g |
| tepung jagung..... | 15 g |
| bawang putih (dihiris) | 1 biji |
| A: kicap..... | 1½ sudu makan |
| sos tiram..... | 1½ sudu makan |
| gula kastor..... | 1½ sudu teh |
| lada hitam kasar..... | 1 sudu teh |
| bawang merah..... | 90 g |
| cili benggala hijau..... | 60 g |
| garam | secukup rasa |

minyak masak..... 1 sudu makan

Bekas:

Dulang Gril (rak atas).

Cara Membuat:

- Masukkan A ke dalam mangkuk besar dan gaul rata. Taburkan lapisan nipis tepung jagung ke atas daging, dan gaul dengan bawang putih (biarkan selama 10 minit untuk rasa yang lebih sedap).
- Potong bawang merah, cili benggala hijau kepada ketulan bersaiz 3 cm setiap potongan, perasakan bersama garam dan minyak masak.
- Letakkan ke bahagian tengah dulang, dikelilingi oleh bahan 2. Letakkan Dulang Gril di dalam rak bahagian atas, pilih Kombi 1 dan masak selama 8 minit.



STIR-FRY VINEGAR BEEF

Ingredients:

| | |
|------------------------------|---------|
| sliced beef (5 cm wide)..... | 150 g |
| A: soy sauce | 2 tbsp |
| sweet cooking sake..... | 1 tbsp |
| vinegar | 1 tbsp |
| chili oil | taste |
| corn starch..... | 1 tbsp |
| Chinese chives | 40 g |
| ginger (sliced)..... | 1 piece |
| bean sprout..... | 200 g |

Container:

Microwave safe casserole.

Method:

1. Mixed ingredient A for sauce. Stir and mix the beef with half of sauce, then sprinkle with corn starch.



2. Cut the Chinese chives into appropriate lengths, put into a bowl with ginger and bean sprouts, and then stir with the remaining sauce.
3. Put the beef into a microwave safe casserole, cook at 600 W for 4 minutes with lid.
4. Put 2 into 3, cook at 600 W for 3 minutes with lid.

醬炒牛肉

材料:

| | |
|-------------------|------|
| 牛薄片 (切5厘米寬) | 150克 |
| A: 生抽 | 2湯匙 |
| 味醂 | 1湯匙 |
| 醋..... | 1湯匙 |
| 辣油 | 適量 |
| 粟米粉..... | 1湯匙 |
| 韭菜 | 40克 |
| 薑 (切細) | 1片 |
| 芽菜 | 200克 |

容器:

微波適用燉鍋。

操作方法:

1. 把材料A混合成醬料備用。將一半醬料加入與牛肉混合，撒上粟米粉。
2. 把韭菜切成適當長度，與薑、芽菜一起放入碗中，加入剩下的醬料拌勻。
3. 把牛肉放入微波適用燉鍋內，加蓋，選擇600 W，設置4分鐘。
4. 將2中的材料放入3的牛肉中，選擇600 W，設置3分鐘。

GORENG KILAS DAGING LEMBU BERSAMA KICAP CUKA

Bahan-bahan:

| | |
|---------------------------------------|--------------|
| hirisan perut lembu (5 cm lebar)..... | 150 g |
| A: kicap..... | 2 sudu makan |
| sake manis | 1 sudu makan |
| cuka..... | 1 sudu makan |
| minyak cili..... | secukup rasa |
| tepung jagung..... | 1 sudu makan |
| Chives cina | 40 g |
| halia (dihiris) | 1 ketul |
| taugeh..... | 200 g |

Bekas:

Kaserol tahan gelombang mikro.

Cara Membuat:

1. Sediakan A. Campur dan kacau daging bersama separuh dari A, kemudian taburkan dengan tepung jagung.
2. Potong kucai cina mengikut kesesuaian, masukkan ke dalam mangkuk bersama halia dan taugeh, dan kemudian kacau bersama lebihan A.
3. Masukkan daging lembu ke dalam kaserol tahan gelombang mikro, masak pada 600 W selama 4 minit sambil tutup dengan tudung.
4. Masukkan 2 ke dalam 3, masak pada 600 W selama 3 minit, bertutup.



TANDOORI LAMB

Ingredients:

| | |
|--|--------|
| mutton cubes | 500 g |
| salt | 1 tsp |
| A: ginger (shredded) | 30 g |
| curry powder | 30 g |
| ghee | 1 tbsp |
| shallot | 150 g |
| garlic | 25 g |
|] finely blended with 5 tbsp cooking oil | |
| B: yogurt | 2 tsp |
| ketchup | 1 tbsp |
| honey | 1 tsp |
| water | ½ cup |
| C: green peas | 50 g |
| mint leaves | 50 g |
| cashew nuts (roasted) | 50 g |

Container:

Microwave safe casserole

Method:

1. Fry combined ingredients A in a microwave safe casserole, stirring frequently, at 1000 W,

uncovered for 4-5 minutes.

2. Stir in ingredients B and mutton cubes.
3. Cover and cook at 1000 W for 4-5 minutes.
4. Add salt and cook at 600 W, uncoverd for 10 minutes.
5. Stir in ingredients C and serve.

Serves: 4-6

印度唐杜里羊肉

材料:

| | |
|-------------|------|
| 羊肉方塊 | 500克 |
| 鹽 | 1茶匙 |
| A: 生薑(切絲) | 30克 |
| 咖喱粉 | 30克 |
| 印度酥油 | 1湯匙 |
| 小蔥頭 | 150克 |
| 蒜頭 | 25克 |
|] 加5湯匙食用油研碎 | |
| B: 酸乳酪 | 2茶匙 |
| 番茄醬 | 1湯匙 |
| 蜜糖 | 1茶匙 |
| 清水 | ½杯 |
| C: 青豆 | 50克 |

| | |
|---------|-----|
| 薄荷葉 | 50克 |
| 腰果豆(烘焗) | 50克 |

容器:

微波適用燉鍋

操作方法:

1. 將材料A置入微波適用燉鍋裏，以1000 W爆香約4-5分鐘，並經常攪拌（無需加蓋）。
2. 拌入材料B及羊肉塊。
3. 加蓋，以1000 W烹煮4-5分鐘。
4. 去蓋，加鹽以600 W烹煮約10分鐘。
5. 拌入材料C之後上桌。

食用份量：4-6份

TANDOORI BIRI-BIRI

Bahan-bahan:

| | |
|---|--------------|
| daging kambing (dipotong dadu) | 500 g |
| garam | 1 camca teh |
| A: halia (dimayang) | 30 g |
| serbuk kari | 30 g |
| minyak sapi | 1 camca bear |
| bawang merah | 150 g |
| bawang putih | 25 g |
|] dikisar halus bersama 5 sudu makan minyak masak | |
| B: tairu | 2 camca teh |
| sos tomato | 1 camca bear |
| madu | 1 camca teh |
| air | ½ cawan |
| C: kacang hijau | 50 g |
| daun pudina | 50 g |
| buah gajus(dipanggang) | 50 g |

Bekas:

Kaserol tahan gelombang mikro

Cara Membuat:

1. Gorengkan campuran bahan A di dalam kaserol tahan gelombang mikro, kacau dengan kerap, pada 1000 W, tanpa penutup selama 4-5 minit.
2. Masukkan bahan-bahan B dan kiub daging.
3. Tutup dan masak dengan 1000 W selama 4-5 minit.
4. Tambah garam dan masak atas 600 W, tidak ditutup selama 10 minit.
5. Masukkan bahan-bahan C dan hidangkan.

Hidangan: 4-6 orang

SEAFOOD PORRIDGE

Ingredients:

| | |
|---|----------|
| rice | 100 g |
| (seasoned with ¼ tsp salt, ½ tsp sesame oil, for 1 hour) | |
| fish fillets | 150 g |
| (seasoned with ⅛ tsp salt, sugar, pepper, sesame oil) | |
| prawns | 150 g |
| (seasoned with ⅛ tsp salt, sugar, pepper, sesame oil) | |
| ginger | 3 slices |
| shallot | 3 piece |
| (sliced, cooked on 1000 W with 1½ tbsp cooking oil, till brown) | |
| chicken broth (taste salt) | 750 ml |
| chinese parsley (for garnishing) | 1 stalk |

Container:

Microwave safe casserole

Method:

1. Place rice, ginger and chicken broth in a deep microwave safe casserole, the liquid amount should be less than ½ depth of the casserole to prevent boiling over covered partially.



2. Set to Auto Menu 17, select weight 100 g, then start, stir after beeping sound.
3. Once ready, add prawns and fish, cook at 1000 W for 2 minutes, covered with lid.
4. Add salt, garnish with chinese parsley and golden brown shallot as you like.

海鮮粥

材料:

| | |
|----------------------------------|------|
| 米 | 100克 |
| (洗淨後用¼茶匙和½茶匙麻油醃1小時) | |
| 魚肉片 | 150克 |
| (¼茶匙的鹽、糖、胡椒、麻油醃) | |
| 蝦 | 150克 |
| (用¼茶匙的鹽、糖、胡椒、麻油醃) | |
| 生薑 | 3片 |
| 小蔥頭 | 3個 |
| (切片, 加1½湯匙食用油, 1000 W爆香, 直到顏色金黃) | |

| | |
|----------|-------|
| 雞湯 (適量鹽) | 750毫升 |
| 香菜 (裝飾用) | 1棵 |

容器:

微波適用燉鍋

操作方法:

1. 把米、生薑和雞湯放進較深的微波適用燉鍋裡, (總量不超過容器一半為宜, 以防煮沸時溢出), 略加蓋。
2. 選擇自動菜單17, 設置100克後開始烹調。聽到蜂鳴聲後攪拌。
3. 加入蝦和魚, 選擇1000 W, 設置2分鐘。
4. 按口味加鹽, 用香菜、爆香過的小蔥頭提香。

BUBUR MAKANAN LAUT

Bahan-bahan:

| | |
|--|------------|
| beras | 100 g |
| (diperap dengan ¼ garam, ½ minyak bijan, selama 1 jam) | |
| kepingan ikan | 150 g |
| (diperap dengan ⅛ garam, gula, lada sulah, minyak bijan) | |
| udang | 150 g |
| (diperap dengan ⅛ garam, gula, lada sulah, minyak bijan) | |
| halia | 3 kepingan |
| bawang merah | 3 |
| (dihiris, dimasak pada 1000 W bersama 1½ sudu makan minyak masak, sehingga keperangan) | |
| air rebusan ayam (secukup rasa garam) | 750 ml |
| parsli cina (untuk hidangan) | 1 batang |

Bekas:

Kaserol tahan gelombang mikro

Cara Membuat:

1. Masukkan beras, halia dan air rebusan ayam ke dalam ketuhar gelombang mikro, jumlah cecair tidak boleh kurang daripada ½ kedalaman kaserol untuk menghalang meruap di atas yang ditutup sebahagiannya.
2. Tetapkan Menu Auto 17, pilih berat 100 g kemudian mulakan, kacau selepas bunyi bip.
3. Bila siap, masukkan udang dan ikan, masak pada 1000 W selama 2 minit, tudung dengan penutupnya.
4. Tambahkan garam mengikut rasa, hiding bersama parsli cina, dengan bawang goreng.



STEAMED PUMPKIN WITH SEAFOOD

Ingredients:

| | |
|---------------------------------------|------------------|
| shrimp..... | 120 g (6 pieces) |
| scallop | 100 g (6 pieces) |
| pumpkin..... | 80 g |
| green asparagus..... | 2 spears |
| A: garlic (cut into thin slices)..... | 4 cloves |
| basil (ripped) | 2 pieces |
| salt..... | taste |
| B: milk..... | 2 tbsp |
| stock powder | ½ tsp |
| salt..... | taste |
| mozzarella, for pizza..... | 40 g |
| butter | 10 g |
| olive oil..... | taste |
| soy sauce | taste |
| baking paper (30 x 35 cm)..... | 2 sheets |

Method:

1. Remove heads and intestines from shrimp, then sprinkle ingredients A on together with the scallop and leave aside. Roughly peel the pumpkin and cut into 5 mm thick pieces, and randomly pare peel off from few spots. Cut green asparagus diagonally.
2. Fill in water into the tank before cooking. Place pumpkin on the baking paper at the bottom, place on the ingredients, and then sprinkle on prepared ingredients B. Place in cheese and butter then wrap up; place onto the Grill Tray, and then place the Grill Tray in the upper shelf. Select Steam 1 for 2½ minutes, and then select Combi 3 for 3 minutes. Finally, select 800 W for 4½ minutes.
3. Sprinkle on olive oil after heating, and then season with pepper.

Container:

Grill tray (upper shelf).



LABU KUKUS MAKANAN LAUT DAN MENTEGA

Bahan-bahan:

| | |
|--------------------------------------|-----------------|
| udang..... | 120 g (6 ketul) |
| kekapis | 100 g (6 ketul) |
| labu | 80 g |
| asparagus hijau | 2 batang |
| A: bawang putih (dihiris nipis)..... | 4 biji |
| basil (dikoyak) | 2 helai |
| garam | secukup rasa |
| B: susu..... | 2 sudu makan |
| serbuk stok..... | ½ susu teh |
| garam..... | secukup rasa |
| mozzarella, unuk piza..... | 40 g |
| mentega..... | 10 g |
| minyak zaitun..... | secukup rasa |
| kicap | secukup rasa |
| kertas pembakar (30 x 35 cm)..... | 2 helai |

Cara Membuat:

1. Bunagkan kepala dan isi perut udang, kemudian taburkan A bersama dengan kekapis dan ketepikan. Potong labu kepada kepingan berketebalan 5 mm setiap satu, dan buang kan kulit secara rawak di beberapa bahagian. Potong menegak asparagus hijau.
2. Tuangkan air ke dalam tangki sebelum memasak. Letakkan labu ke dalam 2 helai kertas masakan di bahagian paling bawah, letakkan separuh daripada setiap bahan, dan kemudian tuangkan bahan B yang telah disediakan. Letakkan keju dan mentega dan kemudian bungkuskan; letakkan ke dalam dulang, dan masukkan dulang tersebut ke rak atas. Pilih Stim 1 selama 2½ minit dan kemudian pilih Kombi 3 selama 3 minit. Akhir sekali, pilih 800 W untuk tempoh 4½ minit.
3. Setelah masak, taungkan minyak zaitun dan taburkan lada putih mengikut citarasa anda.

Bekas:

Dulang Gril (rak atas).

南瓜蒸海鮮

材料:

| | |
|-----------------------|-----------|
| 蝦..... | 20克 (6只) |
| 扇貝 | 100克 (6個) |
| 南瓜 | 80克 |
| 蘆筍 | 2根 |
| A: 蒜頭 (切薄片) | 4瓣 |
| 羅勒 (撕碎) | 2片 |
| 鹽..... | 適量 |
| B: 牛奶..... | 2湯匙 |
| 高湯粉 | ½茶匙 |
| 鹽..... | 適量 |
| 水牛芝士 (薄餅用) | 40克 |
| 牛油 | 10克 |
| 橄欖油..... | 適量 |
| 豉油 | 適量 |
| 牛油紙 (30 X 35厘米) | 2張 |

操作方法:

1. 鮮蝦去頭與腸，和扇貝一同撒上材料A備用。隨意把南瓜去皮切成5毫米厚，綠蘆筍斜切。
2. 給水箱內加滿水。準備兩張牛油紙，將南瓜放在上面，各放上一半的材料，淋上調好的材料B。放入起士與牛油後包起，放在燒烤盤上，燒烤盤放入上層托盤架。選擇蒸氣1功能，設置2分30秒。接著選擇組合烹調3，設置3分鐘。最後選擇800 W，烹煮4分30秒。
3. 加熱後淋上橄欖油，撒上胡椒。

容器:

燒烤盤 (上層托盤架)



SEAFOOD SALAD

Ingredients:

- clam (sand already spitted) 150 g
- shrimp and squid total 140 g
- broccoli 60 g
- cabbage 50 g
- carrot 20 g
- lemon juice 1 tbsp
- thyme 2-3 twigs
- A: mayonnaise 1½ tbsp
- original flavored yoghurt 1½ tbsp
- purple onion (minced) 20 g
- olive oil ½ tbsp
- mashed garlic taste
- salt taste
- coarsely ground pepper taste

Container:

Grill tray (upper shelf).

Method:

1. Remove the heads from the shrimps. Cut open the shrimp with the shells and remove the intestines. Wash thoroughly and wipe dry the water. Cut squid into sizes appropriate for one bite. Divide broccoli into smaller pieces, and cut the cabbage into appropriate sizes. Slice the carrot into ribbon strips with the slicer.
 2. Pour water into the tank before cooking. Place all the ingredients of method 1 in the center of the Grill Tray, and then place the clams around it. Sprinkle on lemon juice, place in thyme and then place the Grill Tray in the upper shelf. Select Combi 3 for 10 minutes. Remove to plate after heating, and relish with prepared ingredient A.
- If the clams are not completely open after heating, please heat again with observation.



SALAD MAKANAN LAUT KUKUS

Bahan-bahan:

| | |
|---|----------------|
| kepah (dikeluarkan pasir darinya) | 150 g |
| udang dan sotong..... | sejumlah 140 g |
| brokoli..... | 60 g |
| kobis | 50 g |
| lobak merah..... | 20 g |
| jus lemon | 1 sudu |
| taim..... | 2-3 tangkai |
| a: mayones..... | 1½ sudu makan |
| yogurt perasa asli..... | 1½ sudu makan |
| bawang ungu (dicincang)..... | 20 g |
| makan minyak zaitun | ½ sudu |
| bawang putih (dilecek) | secukup rasa |
| garam..... | secukup rasa |
| lada putih kasar..... | secukup rasa |

Cara Membuat:

1. Buangkan kepala udang. Belah kulit udang dan buang tali perutnya. Basuh bersih dan lap kering air. Potong sotong kepada saiz satu suapan. Bahagikan brokoli kepada ketulan kecil, dan potong kobis kepada saiz yang bersesuaian untuk satu suapan. Hiris lobak merah kepada jalur reben menggunakan penghiris.
2. Tuangkan air ke dalam tangki sebelum memasak. Masukkan 1 ke bahagian tengah dulang, dan susu kepah di sekelilingnya. Siramkan spirit cina ke atasnya, masukkan thyme dan letakkan ke rak atas. Pilih Kombi 3 selama 10 minit. Setelah masak, hidangkan ke atas pinggan dan tuangkan bahan yang disediakan di A.

Bekas:

Dulang Gril (rak atas).

- Jika kepah masih belum terbuka sepenuhnya setelah tamat tempoh yang dipilih, lanjutkan tempoh memasak sehingga ia terbuka sepenuhnya.

海鮮沙律

材料:

| | |
|----------------|-------|
| 蜆 (已吐沙) | 150克 |
| 蝦、墨魚 | 共140克 |
| 西蘭花..... | 60克 |
| 包心菜..... | 50克 |
| 紅蘿蔔..... | 20克 |
| 檸檬汁..... | 1湯匙 |
| 百里香..... | 2~3支 |
| A: 沙律醬 | 1½湯匙 |
| 原味優格..... | 1½湯匙 |
| 紫洋蔥 (剁碎) | 20克 |
| 橄欖油 | ½湯匙 |
| 蒜泥..... | 適量 |
| 鹽..... | 適量 |
| 粗磨胡椒..... | 適量 |

操作方法:

1. 蝦去頭。連殼切開蝦背去蝦腸，水洗後拭乾水分。墨魚切成一口大小。西蘭花分成小朵，包心菜切成適當大小。紅蘿蔔用刨刀刨成緞帶狀。
2. 給水箱內加滿水。將操作方法1的材料放在燒烤盤中央，四周放上蜆。淋上檸檬汁，撒上百里香後，燒烤盤放入上層托盤架。選擇組合烹調3，設置10分鐘。加熱後裝盤，佐以已經混合好的材料A。

- 加熱後蜆未完全開口時，請邊觀察樣子邊再加熱。

容器:

燒烤盤 (上層托盤架)



FISHERMAN SEAFOOD SOUP

Ingredients:

| | |
|--|-----------|
| A: whitefish meat..... | 2 pieces |
| (80 g each boneless piece) | |
| shrimp | 2 pieces |
| garlic..... | 1 piece |
| mushroom | 60 g |
| (assorted honshimeji, brown swordbelt, flammulina) | |
| salt..... | taste |
| pepper | taste |
| olive oil..... | 1 tbsp |
| boiling water | 500 ml |
| stock powder | ½ tsp |
| clam (sand already spitted) | 100 g |
| lemon..... | 1-2 piece |
| (already sliced into half-moon shape) | |
| tomato..... | 50 g (½) |
| thyme (dried) | 1 tsp |

Container:

Microwave safe casserole, Grill Tray (upper shelf).

Method:

1. Cut one piece of fish into 4 equal sizes. Remove the shells and intestines from the shrimp. Slice the garlic, cut open the mushrooms into appropriate size. Place ingredients A in a bowl, add salt and pepper. Sprinkle with olive oil and stir evenly (leave it 10 minutes for a stronger flavor).
2. Place the ingredients of method 1 at the outer side of the Grill Tray, and put the tray in the upper shelf. Select Combi 1 and cook for 12 minutes.
3. Put two cups of boiling water into the Microwave safe casserole, and dissolve the soup stock in the water. Add in clams and lemon, cook at 1000 W for 8 minutes, or until the clams open up, and then flavor with salt and pepper.
4. Serve the grilled seafood of method 2 in a dish, decorat with 1 cm minced tomato and thymes. the clams and lemon from method 3 should place on the top of other seafood, finally pour in the soup.



SUP MAKANAN LAUT

Bahan-bahan:

| | |
|--|---|
| A: daging ikan putih | 2 ketul (80 g setiap satu, tanpa tulang) |
| udang | 2 |
| bawang putih | 1 biji |
| cendawan | 60 g (pelbagai jeni shimeji, swordbelt, perang, flammulina) |
| garam | secukup rasa |
| lada putih | secukup rasa |
| minyak zaitun | 1 sudu makan |
| air mendidih | 500 ml |
| serbuk stok | ½ sudu teh |
| kupang (pasir telah dibersihkan) | 100 g |
| lemon | 1-2 biji (dihiris kepada bentuk bulan sabit) |
| tomato | 50 g (½) |
| thyme (kering) | 1 sudu teh |

Bekas:

Kaserol ketuhar gelombang mikro, Dulang Gril (rak atas).

Cara Membuat:

1. Potong satu ketul ikan kepada 4 ketul sama besar. Buang kulit dan urat udang. Hiris bawang putih, potong cendawan kepada saiz yang sesuai. Masukkan A ke dalam mangkuk, tambah garam dan lada putih. Masukkan minyak zaitun dan gaul sekata (biarkan selama 10 minit untuk rasa yang lebih sedap).
2. Letakkan 1 di bahagian luar Dulang Gril dan letakkan dulang tersebut ke rak atas. Pilih Kombi 1 dan masak selama 12 minit.
3. Letakkan 2 cawan air masak ke dalam kesarol, dan cairkan sup stok di dalamnya. Tambahkan kupang dan lemon, masak pada 1000 W selama 8 minit, ataupunsehingga kupang terbuka, dan kemudian perasakan dengan garam dan lada putih.
4. Hidangkan 2 di dalam pinggan, hiaskan dengan 1 cm tomato cincang dan thyme. Letakkan kupang dan lemon daripada 3 di atas, kemudian tuangkan sup.

漁夫海鮮湯

材料:

| | |
|-------------------|--------------------|
| A: 白肉魚魚肉 | 2塊 (去魚骨1塊80克) |
| 蝦 | 2只 |
| 蒜頭 | 1瓣 |
| 綜合鮮菇 | 60克 (鴻喜菇、舞菇、金菇等混合) |
| 鹽 | 適量 |
| 胡椒 | 適量 |
| 橄欖油 | 1湯匙 |
| 滾水 | 500毫升 |
| 高湯粉 | ½茶匙 |
| 蜆 (已吐沙) | 100克 |
| 檸檬 (切半月型薄片) | 1~2片 |
| 番茄 | 50克 (½個) |
| 百里香 (乾燥) | 1茶匙 |

容器:

微波爐適用燉鍋, 燒烤盤 (上層托盤架)

操作方法:

1. 魚肉1塊切成4等份。蝦剝殼去蝦腸。蒜頭切薄片, 把綜合鮮菇切成適當大小。材料A放入碗中, 加入鹽、胡椒。撒上橄欖油拌勻 (靜置10分鐘左右更入味)。
2. 將操作方法1的材料放在燒烤盤靠外側, 再把燒烤盤放入上層, 選擇組合烹調1, 設置12分鐘。
3. 在微波適用燉鍋中放入2杯滾水, 加入高湯粉攪拌至溶解。放入蜆與檸檬, 選擇1000 W, 設置8分鐘或加熱至蜆打開, 再用鹽、胡椒調味。
4. 將操作方法2的烤海鮮裝盤, 用切成1厘米小碎的番茄和百里香裝飾。上面再放上操作方法3的蜆、檸檬, 最後倒入湯汁。



SEAFOOD TOM YAM SOUP

Ingredients:

coconut milk..... 2 tbsp
 chinese parsley (for garnishing) taste

A:
 prawns 150 g } marinate with 1 tsp
 fish fillets..... 150 g } sugar, ¼ tsp pepper
 button mushroom (canned) 50 g
 tomato..... 1

B:
 chicken broth 600 ml
 chinese parsley root (bashed) 2 twig
 lemon grass (sliced thinly)..... 1 stalk
 blue ginger (bashed)..... 15 g
 red chilli padi (bashed) 6
 shallot (sliced)..... 3
 lemon leaf (tear) 2 twig

Sauce:

salt ¼ tsp
 light soya sauce..... 1 tsp
 fish sauce 1 tsp
 green lemon juice (3 green lemon)..... 4 tbsp
 palm sugar..... 1 tsp

Chili oil:

dried chilli (soaked)..... 12 }
 salt..... ¼ tsp } blended
 cooking oil..... 3 tbsp } together
 garlic..... 3

Container:

Microwave safe casserole

Method:

1. Cook chilli oil ingredients at 1000 W for about 2-3 minutes in a microwave safe casserole, do not cover with lid. (stir)
2. Cook B at 1000 W for 10 minutes in a microwave safe casserole, covered with lid.
3. Add A and sauce, cook on 600 W for 8 minutes, covered.
4. Add coconut milk, cook at 1000 W for 2 minutes, covered.
5. Serve with 2 tbsp chilli oil and chinese parsley.





SUP TOMYAM MAKANAN LAUT

Bahan-bahan:

| | |
|-----------------------------|---------------|
| santan | 2 camca besar |
| parsli cina (untuk hiasan) | secukup rasa |
| A: | |
| udang | 150 g |
| kepingan ikan | 150 g |
| cendawan butang (dalam tin) | 50 g |
| tomato | 1 |
| B: | |
| air rebusan ayam | 600 ml |
| akar Parsli cina (pecahkan) | 2 |
| serai (hiris nipis) | 1 batang |
| halia biru (pecahkan) | 15 g |
| cili padi merah (tumbuk) | 6 |
| bawang merah (hiris) | 3 |
| daun limau (koyakkan) | 2 |

Cara Membuat:

- Masak minyak cili pada 1000 W selama 2-3 minit dalam kaserol ketuhar gelombang mikro, jangan ditudung. (kacau)
- Masak B pada 1000 W selama 10 minit di dalam kaserol ketuhar gelombang mikro, tudung.

Sos:

| | |
|---------------------------------|---------------|
| garam | ¼ camca teh |
| sos soya cair | 1 camca teh |
| sos ikan | 1 camca teh |
| jus lemon hijau (3 lemon hijau) | 4 camca besar |
| gula kabung | 1 camca teh |
| Minyak cili: | |
| cili kering (rendam) | 12 |
| garam | ⅛ camca teh |
| minyak masak | 3 camca besar |
| bawang putih | 3 |

Kisar bersama

Bekas:

Kaserol tahan gelombang mikro

- Tambahkan A dan sos, masak pada 600 W selama 8 minit, ditutup.
- Tambah santan, masak pada 1000 W selama 2 minit, tudung.
- Hidangkan dengan 2sb minyak cili dan parsli cina.

海鮮冬陰功湯

材料:

| | |
|--------------|-------|
| 椰漿 | 2湯匙 |
| 香菜 (裝飾用) | 適量 |
| A: | |
| 蝦 | 150克 |
| 魚片 | 150克 |
| 蘑菇 (罐裝) | 50克 |
| 番茄 | 1個 |
| B: | |
| 雞湯 | 600毫升 |
| 中國香菜 (撕碎) | 2條 |
| 檸檬草 (切片) | 1條 |
| 藍姜 (打蓉) | 15克 |
| 紅指天椒 (打碎) | 6條 |
| 香蔥 (切片) | 3條 |
| 檸檬葉 (撕出葉的部份) | 2條 |

操作方法:

- 製作辣椒油, 把辣椒油材料放進微波適用燉鍋, 選擇1000 W, 設置2-3分鐘。不要加蓋。(不時攪拌)
- 把材料B放進另一個微波適用容器, 選擇1000 W,

醬汁:

| | |
|--------------|-----|
| 鹽 | ¼茶匙 |
| 生抽 | 1茶匙 |
| 魚露 | 1茶匙 |
| 青檸檬汁 (3個青檸檬) | 4湯匙 |
| 椰糖 | 1茶匙 |
| 辣椒油: | |
| 乾辣椒 (浸泡過) | 12個 |
| 鹽 | ⅛茶匙 |
| 食用油 | 3湯匙 |
| 蒜頭 | 3瓣 |

絞碎
拌勻

容器:

微波適用燉鍋

設置10分鐘, 加蓋。

- 加入材料A和醬汁攪拌均勻, 選擇600 W, 設置8分鐘, 加蓋。
- 加入椰漿, 選擇1000 W, 設置2分鐘, 加蓋。
- 完成後, 加入2湯匙辣椒油和香菜裝飾。



SALMON STEAMED WITH VANILLA

Ingredients:

| | |
|--|----------|
| fresh salmon | 3 pieces |
| (fishbone removed, approximately 80 g per piece) | |
| thyme | 1 twig |
| parsley | 1 twig |
| A: lemon juice | 1 tbsp |
| olive oil | 1 tsp |
| salt | ½ tsp |
| pepper, mashed garlic | taste |
| red pepper | 20 g |
| yellow pepper | 20 g |
| baby corn | 3 sticks |
| salt | taste |

Container:

Microwave safe dish (diameter approximately 23 cm), Grill Tray (upper shelf).

Method:

1. Rip the thyme and parsley, then sprinkle ingredients A on the salmon and set aside.
2. Cut red and yellow pepper into thin slices, then cut the baby corn into halves, and then sprinkle on salt.

3. Pour water into the tank before cooking. Place salmon onto microwave safe dish with a diameter of approximately around 23 cm, with the fish skin facing upwards, place in the ingredients of method 2 while avoiding overlapping with salmon. Place the dish onto the Grill Tray, and then place the Grill Tray in the upper shelf. Select Steam 1 for 8 minutes, then select Combi 3 for 3 minutes.

香草蒸三文魚

材料:

| | |
|-------------------------|-----|
| 新鮮三文魚 (去魚骨1塊約80克) | 3塊 |
| 百里香 | 1條 |
| 義式洋香菜 | 1條 |
| A: 檸檬汁 | 1湯匙 |
| 橄欖油 | 1茶匙 |
| 鹽 | ½茶匙 |
| 胡椒、蒜泥 | 適量 |
| 甜椒 (紅) | 20克 |
| 甜椒 (黃) | 20克 |
| 粟米仔 | 3根 |
| 鹽 | 適量 |

容器:

微波適用盤 (直徑約23厘米), 燒烤盤 (上層托盤架)

操作方法:

1. 百里香、義式洋香菜撕碎, 和材料A一起撒在三文魚上備用。
2. 甜椒切薄片, 粟米仔直切成二半, 撒上鹽。
3. 給水箱內加滿水。三文魚放在直徑約23厘米的微波適用盤上, 魚皮朝上, 再放上操作方法2的材料, 小心不要和三文魚重疊。將盤放在燒烤盤中央, 接著把燒烤盤放入上層托盤架。選擇蒸氣1模式, 設置8分鐘。接著選擇組合烹調3, 烹煮3分鐘。

SALMON KUKUS BERSAMA VANILA

Bahan-bahan:

| | |
|---|--------------|
| ikan salmon | 3 ketul |
| (tanpa tulang, anggaran 80 g setiap satu) | |
| taim | 1 tangkai |
| parsli | 1 tangkai |
| A: Jus lemon | 1 sudu makan |
| minyak zaitun | 1 sudu teh |
| garam | ½ sudu teh |
| lada putih, bawang | secukup rasa |
| putih (dilecek) | |
| lada benggala (merah) | 20 g |
| benggala (kuning) | 20 g lada |
| jagung muda | 3 batang |
| garam | secukup rasa |

Bekas:

Bekas selamat ketuhar gelombang mikro (anggaran diameter 23 cm), Dulang Gril (rak atas).

Cara Membuat:

1. Lurutkan taim dan parsli, kemudian taburkan ke atas salmon bersama dengan A dan letakkan ke tepi.
2. Potong lada benggala kepada hirisan nipis, belah jagung muda kepada dua, dan taburkan dengan garam.
3. Tuangkan air ke dalam tangki sebelum memasak. Letakkan ikan salmon di atas pinggan tahan gelombang mikro yang berdiameter kira-kira 23 cm, bersama kulit ikan menghadap ke atas, masukkan bahan kaedah 2 sambil mengelakkan daripada bertindih dengan ikan salmon. Letakkan piring di atas Dulang Gril dan kemudian letakkan Dulang Gril tersebut di dalam rak bahagian atas. Pilih Stim 1 selama 8 minit, kemudian pilih Kombi 3 selama 3 minit.



BAKED COD WITH POTATO

Ingredients:

| | |
|--------------------------------|-----------------|
| boneless cod (40 g each piece) | 8 pieces |
| salt | taste |
| pepper | taste |
| potato | 300 g (1 piece) |
| onion | ½ small piece |
| garlic | 1 piece |
| A: butter | 30 g |
| thyme (dried) | 1 tbsp |
| salt | taste |
| pepper | taste |
| milk (room temperature) | 50 ml |
| cheese powder | taste |
| mozzarella cheese | 50 g |

Container:

Baking tray, Grill Tray (lower shelf).

Method:

1. Cut open the cod skin, sprinkle with salt and pepper.
2. Cut the potato into slices of 2-3 mm thick, also cut



- the onion and garlic into thin slices.
3. Put the ingredients in method 2 and ingredients A onto the baking tray, wrapped in a plastic wrap, put the baking tray at the center of the oven. Cook at 600 W for 7 minutes.
4. After heated, add milk in method 3 ingredients, and put on the cod with skin side down. Sprinkle with cheese powder, mozzarella cheese, put into the center of the tray, put the tray in the lower shelf, select Combi 1 and cook for 11-12 minutes.

焗烤鱈魚配馬鈴薯

材料:

| | |
|----------------|-----------|
| 鱈魚魚肉 (去骨1塊40克) | 8塊 |
| 鹽 | 適量 |
| 胡椒 | 適量 |
| 馬鈴薯 | 300克 (1個) |
| 洋蔥 | ½小個 |
| 蒜頭 | 1瓣 |
| A: 牛油 | 30克 |
| 百里香 (乾燥) | 1湯匙 |
| 鹽 | 適量 |
| 胡椒 | 適量 |

| | |
|---------|------|
| 牛奶 (室溫) | 50毫升 |
| 芝士粉 | 適量 |
| 水牛芝士 | 50克 |

容器: 焗烤盤, 燒烤盤 (下層托盤架)

操作方法:

1. 鱈魚魚皮劃開切口, 撒上鹽、胡椒。
2. 馬鈴薯切2~3毫米的薄片, 洋蔥、蒜頭也切成薄片。
3. 將操作方法2的材料和材料A放入焗烤盤中。並包上保鮮膜放在爐內中央位置。選擇600 W加熱7分鐘。
4. 在加熱後的操作方法3中加牛奶, 然後放上鱈魚, 魚皮朝下, 再灑上芝士粉, 水牛芝士。放在燒烤盤中央, 燒烤盤放入下層托盤架, 選擇組合烹調1, 設置11-12分鐘。

IKAN KOD PANGGANG DAN UBI KENTANG

Bahan-bahan:

| | |
|--|-----------------|
| ikan kod tanpa tulang (40 g setiap satu) | 8 ketul |
| garam | secukup rasa |
| lada putih | secukup rasa |
| ubi kentang | 300 g (1 biji) |
| bawang merah | ½ ketulan kecil |
| bawang putih | 1 biji |
| A: mentega | 30 g |
| herba thyme (kering) | 1 sudu makan |
| garam | secukup rasa |
| lada putih | secukup rasa |
| susu (suhu bilik) | 50 ml |
| serbuk keju | secukup rasa |
| keju mozzarella | 50 g |

Bekas:

Dulang pembakar, Dulang Gril (rak bawah).

Cara Membuat:

1. Potong kulit ikan kod, taburkan garam dan lada putih.
2. Potong ubi kentang kepada kepingan setebal 2-3 mm, dan juga hiris nipis bawang dan bawang putih.
3. Bahagikan 2 dan A kepada dua bahagian yang sama banyak dan letakkan ke dalam dulang pembakar, balut dengan plastic pembalut, dan letakkan di bahagian tengah ketuhar. Masak pada 600 W selama 7 minit.
4. Selepas dipanaskan, tambahkan susu dalam bahan kaedah 3 dan letakkan ikan kod dengan bahagian kulit ke bawah. Taburkan dengan serbuk keju, keju mozzarella, masukkan ke dalam bahagian tengah dulang, letakkan dulang di dalam rak bahagian bawah, pilih Kombi 1 dan masak selama 11-12 minit.



SALMON WITH VEGETABLES IN PAPER WRAP

Ingredients:

| | |
|---------------------------------|----------|
| fresh salmon slices | 2 pieces |
| (approximately 80 g each piece) | |
| cabbage | 40 g |
| enoki mushroom | 30 g |
| Chinese chives | 10 g |
| A: miso | 2 tbsp |
| fish sauce | 2 tsp |
| castor sugar | 2 tsp |
| sweet cooking sake | 1 tsp |
| cooking oil | ½ tsp |
| stock powder | taste |
| butter | 20 g |
| baking paper (30 x 30 cm) | 2 sheets |

Container:

Grill tray (lower shelf).

Method:

1. Prepare ingredient A for use as sauce.
2. Remove big fishbone from salmon, cut each piece into 4-5 equal parts. Use 1 tbsp of sauce from 1 to stir well.
3. Cut cabbage into shreds of 1 cm wide, cut enoki mushroom in half. Cut Chinese chives into 4 cm long pieces. Stir the vegetables with 1 tbsp of sauce well.
4. Place salmon separately on the 2 sheets of baking paper, with fish skin facing upwards, and then place half of of method 3 ingredients to each. Sprinkle on the rest of the sauce, place in 2 equal parts of butter and then wrap up.
5. Pour water into the tank before cooking. Place the fish onto the Grill Tray, and then place the Grill Tray in lower shelf. Select steam 1 mode for 2-3 minutes and then select Combi 3 for 3 minutes. Finally, select 600 W for 4-4½ minutes.



SALMON MENTEGA KUKUS BERSAMA SAYURAN KUKUS DALAM BUNGKUSAN KERTAS

Bahan-bahan:

| | |
|-----------------------------------|---|
| hirisan salmon segar | 2 ketul (anggaran 80 g each setiap satu) |
| kobis | 40 g |
| cendawan enoki..... | 30 g |
| kucai | 10 g |
| A: miso..... | 2 sudu makan |
| sos ikan | 2 sudu teh |
| gula kastor..... | 2 sudu teh |
| sake manis untuk masakan..... | 1 sudu teh |
| minyak masak | ½ sudu teh |
| serbuk stok..... | secukup rasa |
| mentega..... | 20 g |
| kertas pembakar (30 x 30 cm)..... | 2 helai |

Bekas:

Dulang Gril (rak bawah).

Cara Membuat:

1. Sediakan A untuk digunakan sebagai sos.
2. Buang tulang kasar daripada salmon, potong setiap setiap hirisan kepada 4-5 ketulan sama besar. Gunakan 1 sudu makan sos daripada 1 dan gaul sekata.
3. Potong kobis kepada hirisan 1 cm lebar, potong cendawan enoki kepada separuh. Potong kucai sepanjang 4 cm. Gaulkan sayuran tersebut dengan 1 sudu makan sos.
4. Letakkan potongan salmon ke atas 2 helai kertas pembakar yang berasingan, dengan kulit ikan menghala ke atas, dan kemudian letakkan 2 bahagian bahan 3 sama rata. Tuangkan baki sos, masukkan 2 bahagian mentega dan bungkuskan.
5. Tuangkan air ke dalam tangki sebelum memasak. Masukkan ke dalam Dulang Gril, dan kemudian letakkan dulang ke rak bawah. Pilih mod Stim 1 selama 2-3 minit dan kemudian pilih Kombi 3 selama 3 minit. Akhir sekali, pilih 600 W untuk tempoh 4-4½ minit.

紙包三文魚牛油蒸蔬菜

材料:

| | |
|-----------------------|-----|
| 新鮮三文魚片 (1塊約80克) | 2塊 |
| 包心菜..... | 40克 |
| 金菇 | 30克 |
| 韭菜 | 10克 |
| A: 味噌..... | 2湯匙 |
| 魚露..... | 2茶匙 |
| 砂糖..... | 2茶匙 |
| 味醂..... | 1茶匙 |
| 食用油 | ½茶匙 |
| 雞粉..... | 適量 |
| 牛油..... | 20克 |
| 牛油紙 (30 x 30厘米) | 2張 |

容器:

燒烤盤 (下層托盤架)

操作方法:

1. 調好材料A製成調味汁。
2. 三文魚去除較大的魚骨，1塊切成4~5等份。用1湯匙的調味汁拌勻。
3. 把包心菜切絲，金菇對半切開。韭菜切成4厘米長。把蔬菜加入1湯匙的調味汁拌勻。
4. 把三文魚片分開放入2張牛油紙上，魚皮朝上，四周分別放上操作方法3的材料半份。淋上剩下的調味汁，放上分成2等份的牛油後包起。
5. 給水箱內加滿水。將魚擺放在燒烤盤上，燒烤盤放入下層托盤架。選擇蒸氣1模式，設置2-3分鐘。接著選擇組合烹調3，設置3分鐘。最後選擇600 W，烹煮4-4分30秒。



ORANGE WHITEFISH SALAD

Ingredients:

| | |
|------------------------------|------------------|
| whitefish..... | 12 pieces |
| (25 g each boneless piece) | |
| orange | 400 g (2 pieces) |
| A: mint | taste |
| olive oil | 2 tbsp |
| B: lemon juice | 2 tsp |
| salt | taste |
| pepper | taste |
| olive oil..... | 2 tbsp |
| mint..... | taste |
| salad vegetables..... | 120 g |
| (salad, water cabbage, etc.) | |
| salt..... | taste |
| pepper | taste |

Container:

Grill tray (upper shelf).

Method:

1. After slightly mashing the orange peel, extract the peel for later use. Hold aside about 4 tbsp of orange juice for later use. Prepare 6 thin slices of orange pieces without peels for decoration.
2. Drip the fish with some mashed orange peel and juice from ingredients A and method 1 (leave it for 15 minutes for a stronger flavor). Place the fish with the skin side up on the Grill Tray, and put the tray in the upper shelf. Select Combi 1 and cook for 14-16 minutes.
3. Put the remaining juice and ingredient B into a bowl, stir evenly with an eggbeater while adding olive oil in small amounts. Add the mashed orange peel and mint to make the salad dressing.
4. Put salad vegetables into another bowl, sprinkle with salt and pepper. After evenly stirred, add half sauce from method 3, fish and prepared fruit, lastly drip with remaining sauce.



SALAD IKAN PUTIH DAN OREN

Bahan-bahan:

| | |
|---------------------|--|
| ikan putih | 12 ketul (25 g setiap satu, tanpa tulang) |
| oren | 400 g (2 biji) |
| A: pudina | secukup rasa |
| minyak zaitun | 2 sudu makan |
| B: jus lemon | 2 sudu teh |
| garam | secukup rasa |
| lada putih | secukup rasa |
| minyak zaitun | 2 sudu makan |
| pudina | secukup rasa |
| sayuran salad | 120 g (salad, kobis air, dll.) |
| garam | secukup rasa |
| lada putih | secukup rasa |

Bekas:

Dulang Gril (rak atas).

Cara Membuat:

1. Selepas oren diperah sedikit, simpan kulitnya untuk kegunaan seterusnya. Simpan anggaran 4 sudu the oren jus untuk kegunaan seterusnya. Sediakan 6 hirisan nipis orentanpa kulit dan letakkan di atas pinggan.
2. Tuang sedikit kulit dan jus oren daripada A dan 1 ke atas ikan (biarkan selama 15 minit untuk rasa yang lebih sedap). Letakkan ikan bersama ketulan roti ke dalam dulang dengan kulit ikan menghala ke atas, kemudian masukkan dulang ke rak atas. Pilih Kombi 1 dan masak selama 14-16 minit.
3. Masukkan lebihan jus dan B ke dalam mangkuk, gaul sekata menggunakan pemukul telur sambil menambah sedikit minyak zaitun. Tambahkan kulit oren dan pudina untuk membuat dressing salad.
4. Masukkan sayuran salad ke dalam mangkuk yang lain, taburkan dengan garam dan lada putih. Setelah digaul sekata, tambah separuh sos daripada 3, ikan dan buah yang disediakan, akhir sekali titiskan dengan baki sos.

香橙白肉魚沙律

材料:

| | |
|------------------------|-----------|
| 白肉魚魚肉 (去魚骨1塊25克) | 12塊 |
| 橙子 | 400克 (2個) |
| A: 薄荷 | 適量 |
| 橄欖油 | 2湯匙 |
| B: 檸檬汁 | 2茶匙 |
| 鹽 | 適量 |
| 胡椒 | 適量 |
| 橄欖油 | 2湯匙 |
| 薄荷 | 適量 |
| 沙律菜、水菜等 | 120克 |
| 鹽 | 適量 |
| 胡椒 | 適量 |

容器:

燒烤盤 (上層托盤架)

操作方法:

1. 把香橙去皮保留少許橙皮磨碎備用。擠出4湯匙左右的橙果備用。留下6瓣橙肉去薄皮的果肉裝盤用。
2. 於白肉魚淋上材料A和操作方法1中磨成碎的橙皮和果汁各少許。(靜置15分鐘左右更入味)。魚皮朝上放在燒烤盤上,把燒烤盤放入上層托盤架,選擇組合烹調3,加熱14-16分鐘。
3. 於碗內放入剩下的果汁和材料B,用打蛋器調勻。攪拌時一邊分幾次少量加入橄欖油調味,再加入磨成碎的橙皮、薄荷,製成沙律醬。
4. 另一只碗中放入沙律專用蔬菜,撒上鹽、胡椒。拌勻後加入一半的沙律醬。再加入魚,備用的果肉,最後淋上剩餘的沙律醬。



GRILLED FISH WITH VEGETABLE

Ingredients:

| | |
|---|--------|
| fish fillets (100 g per piece)..... | 2 pcs |
| pepper & salt | taste |
| Mushrooms..... | 160 g |
| vegetable (cubed)..... | 40 g |
| onion (sliced) | 40 g |
| mozzarella cheese (use for topping) | 10 g |
| A: mayonnaise..... | 50 g |
| mozzarella cheese | 40 g |
| garlic (minced)..... | taste |
| B: garlic (minced)..... | taste |
| oregano leaves..... | taste |
| pepper & salt | taste |
| olive oil..... | 1 tbsp |

Container:

Grill tray (lower shelf)

Method:

1. Marinade fish with pepper and salt first, add ingredient A, mixed well and wait for 15 minutes.
2. Pour mushrooms, onion and vegetables into ingredient B, mix well.
3. Put the fish with skin part downward on the Grill Tray (outside). Place the mushrooms and vegetable on the other side of the Grill tray (inside).
4. Sprinkle cheese on top of fish and vegetables.
5. Choose Combi 1 for 9-10 minutes in lower shelf.