

Panasonic



**BLACK BEAN
CHICKEN
(P23)**

**FISH MASALA
(P39)**



**SEAFOOD
PORRIDGE
(P53)**

**SWEET
SPLENDOUR
(P57)**



**COOK
BOOK**



多謝您選購Panasonic微波電子爐。假如您從來沒用過微波爐，您將會體會到微波爐是使用完全不同的方法，將電能變為熱能。所以，您必須瞭解將食物置入微波爐後，微波是如何產生熱能而將食物煮熟的。我們深信您參閱過這本指南之後，將能夠掌握其基本烹飪技巧，並進而確實地瞭解您新置的微波爐。這本說明書的內容包括開胃小食至甜品的烹飪法，試驗過我們的食譜之後，便可用微波爐烹調您所喜愛的食譜。請即開始試用此微波電子爐，享受第一流的烹調效果。

本菜譜所提供的烹調火力及時間僅供參考。根據所在地區電壓的不同，個人喜好的不同，請自行調節所需烹調火力或時間。

We are glad you have chosen to purchase a Panasonic microwave oven.

If you have never used a microwave oven before, you will realise that the oven uses a totally different method of converting energy into heat. This requires an understanding of what exactly happens to food when placed in the oven. After reading the introductory chapter, I am sure you will be able to master the basic technique and thereby develop a firm understanding of your new oven.

This book includes recipes from starters to desserts.

After trying our recipes be sure to adapt your favourite recipes to microwave methods.

Start experimenting now, and enjoy the first class results you will achieve by using your new microwave oven.

The cooking power and time in the cookbook is only for your reference. Please adjust the power and time according to the different voltage or your favor.

Kami merasa sukacita kerana anda telah memilih untuk membeli sebuah ketuhar mikrogelombang **Panasonic**. Jika anda tidak pernah mengguna ketuhar mikrogelombang sebelum ini, anda akan mendapati bahawa ketuhar ini menggunakan cara yang berlainan dalam menukarkan tenaga kepada haba. Anda perlu memahami apa yang berlaku kepada makanan yang dimasukkan ke dalam ketuhar. Selepas membaca bab pengenalan, anda pasti dapat menguasai teknik-teknik asas dan seterusnya memahami ketuhar baru anda dengan lebih mendalam lagi. Resepi-resepi dalam buku ini merangkumi hidangan pembuka selera hingga hidangan pencuci mulut. Selepas mencuba resepi-resepi ini, pastikan resepi-resepi kegemaran anda disesuaikan dengan cara masakan mikrogelombang. Cubalah sekarang dan nikmatilah hidangan yang menyelerakan dengan menggunakan ketuhar mikrogelombang baru anda.

Kuasa dan masa memasak dalam buku memasak adalah hanya untuk rujukan anda. Sila laraskan kuasa dan masa mengikut voltan berlainan atau pilihan anda.

目錄	TABLE OF CONTENTS	ISI KANDUNGAN
1. 引言	1. INTRODUCTION	1. PENDAHULUAN
		 5 to 17
2. 特徵	2. SPECIAL FEATURES	2. CIRI-CIRI ISTIMEWA
解凍	DEFROST	PENCAIRAN
		 18 to 21
3. 食譜	3. RECIPES	3. RESEPI
禽類	POULTRY	AYAM/ITLK
		 23 to 31
肉類	MEAT	DAGING
		 32 to 37
海鮮	SEAFOOD	MAKANAN LAUT
		 38 to 46
蔬菜	VEGETABLES	SAYURAN
		 47 to 49
主食	STAPLES	MAKANAN UTAMA
		 50 to 53
甜品類	DESSERTS	PENCUCI MULUT
		 54 to 58

1. INTRODUCTION

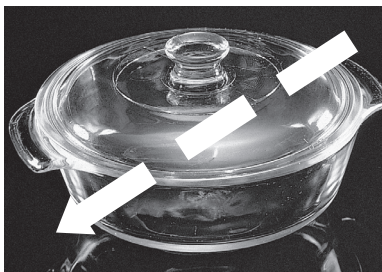
微波烹飪法

微波是一種高頻率的電磁波（波長約12釐米），和無線電採用的電波相似，電流是通過磁控管而變為微波，電磁控管發射的微波被傳送到微波爐內的四週，然後反射，傳導及被吸收。



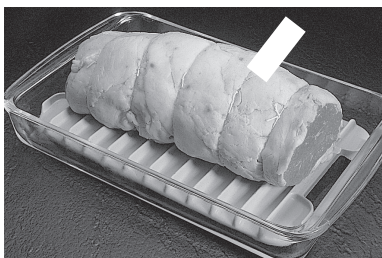
反射

微波會被金屬反射，正如打中牆壁的球會反彈一樣，一個固定物（內壁）和旋轉的金屬（轉盤或攪動扇）組合，幫助將爐內的微波分佈至每個角落，而發揮均勻的烹調效能。



傳導

微波能夠透過一些物質，如紙、玻璃和塑膠，就好像太陽光能透射門窗一樣，由於這些物質不會吸收或反射微波能，所以是理想的微波烹飪廚具。



吸收

微波能被食物吸收，所滲入的深度約2至4釐米，微波能刺激食物的分子（尤其是水，脂肪和糖的分子），而引起它們快速的振動。此振動引起磨擦，進而產生熱能。對於大塊的食物，經由磨擦而產生的熱能傳導至中心，而將食物煮熟。

MICROWAVE COOKING

Microwaves are a form of high frequency electromagnetic waves (app. 12 cm wave length) similar to those used by a radio. Electricity is converted into microwave energy by the magnetron tube. The microwaves travel from the magnetron tube to the oven cavity where they are reflected,transmitted or absorbed.

Reflection

Microwaves are reflected by metal just as a ball is bounced off a wall. A combination of stationary (interior walls) and rotating metal (turntable or stirrer fan) helps assure that the microwaves are well distributed within the oven cavity to produce even cooking.

Transmission

Microwaves pass through some materials such as paper, glass and plastic much like sunlight shining through a window. Because these substances do not absorb or reflect the microwave energy, they are ideal materials for microwave oven cooking containers.

Absorption

Microwaves are absorbed by food. They penetrate to a depth of about 2 to 4 cm. Microwave energy excites the molecules in the food (especially water, fat and sugar molecules), and causes them to vibrate very quickly. The vibration causes friction and heat is produced. In large foods, the heat which is produced by friction is conducted to the center to finish cooking the food.

MEMASAK CARA MIKROGELOMBANG

Mikrogelombang adalah sejenis gelombang elektromagnetik berfrekuensi tinggi (kira-kira 12 cm jarak gelombang) seperti yang digunakan oleh radio. Tenaga elektrik ditukarkan menjadi tenaga mikrogelombang oleh tiub magnetron. Mikrogelombang bergerak dari tiub magnetron ke ruang ketuhar di mana ia dipantulkan, dipancarkan atau diserapkan.

Pantulan

Mikrogelombang dipantulkan oleh logam seperti bola yang memantul dari dinding. Gabungan logam pegun (dinding dalam) serta logam berputar (cakera berputar atau kipas) membantu dalam mengagihkan gelombang secara dengan rata dalam ruang ketuhar supaya menghasilkan masakan yang menyeluruh dan sama rata.

Pancaran

Mikrogelombang menembusi bahan-bahan seperti kertas, kaca dan plastik seperti cahaya matahari yang menembusi sebuah kaca tingkap. Oleh sebab bahan-bahan ini tidak menyerap atau memantulkan tenaga mikrogelombang, bahan-bahan tersebut sangat sesuai digunakan sebagai perkakas memasak ketuhar mikrongelombang.

Serapan

Mikrogelombang diserap oleh makanan, semasa pemanasan. Ia menembusi kedalaman sehingga 2 hingga 4 cm. Tenaga mikrogelombang membangkitkan molekul-molekul dalam makanan (terutamanya air, lemak dan gula), menyebabkan ia bergetar dengan cepat. Getaran ini mewujudkan geseran dan menghasilkan haba. Dalam makanan yang lebih besar, haba yang dihasilkan oleh geseran dialirkan ke tengah untuk menyempurnakan masakan tersebut.

烹調用具使用指南
Cookware and Utensil Chart
Carta Pinggan Mangkuk dan Alatan Dapur

	微波 Microwave Gelombang Mikro		微波 Microwave Gelombang Mikro
錫紙 Aluminium Foil Kerajang Aluminium	用於遮擋 for shielding untuk perlindungan	耐熱烹飪袋 Oven Cooking Bag Beg Masakan Ketuhar	Yes
陶瓷盤 Ceramic Plate Plat Seramik	Yes	廚房紙巾及餐紙 Paper Towels and Napkins Tuala Kertas dan napkin	Yes
微波碟 Browning Dish "Browning Dish"	Yes	塑料解凍架 Plastic defrosting rack Rak penyahfros plastik	Yes
牛皮紙袋 Brown Paper Bags Beg kertas	No	塑膠碟子 Plastic Dishes Pinggan dan cawan plastik 微波安全 Microwave Safe Tahan Ketuhar Gelombang Mikro	Yes
快餐用紙碟 Dinnerware Perkakas Hidangan 耐熱/微波安全 Oven/Microwave Safe Ketuhar/Tahan panas Gelombang Mikro	Yes	不可用於微波 Non Microwave Safe Tidak Tahan Ketuhar Gelombang Mikro	No
非耐熱/微波安全 Non Oven/Microwave Safe Tahan panas Ketuhar/ Gelombang Mikro	No	微波安全保鮮紙 Microwave safe plastic wrap Plastik tahan panas ketuhar gelombang Mikro	Yes
一次性 Disposable Pakai Buang 紙容器 Paperboard containers Bekas kertas	Yes*	草、柳及木製容器 Straw, Wicker, Wood Bahan jerami, Anyaman dan kayu	Yes
玻璃器皿 Glassware Perkokas Kaca 耐熱玻璃/陶瓷 Oven Glassware & Ceramic Kaca tahan panas & Seramik	Yes	溫度計 Thermometers Termometer 微波安全 Microwave Safe Gelombang Mikro	Yes
非耐熱玻璃/陶瓷 Non-heat Resistant Kaca tidak tahan panas	No	常規市售 Conventional Ketuhar	No
金屬器皿 Metal Cookware Perkakas Logam	No	蠟紙 Waxed paper Kertas lilin	Yes
金屬線 Metal Twist-ties Tali Pintal Logam	No	矽膠烤盤 Silicon bakeware Bekas bakar silikon	Yes*

* 請嚴格按照廠商的建議溫度及食譜操作使用。

* Check manufacturers' recommendation, must withstand heat or follow the recipe instructions.

* Periksa cadangan pengeluar, mesti tahan haba atau ikuti arahan resipi.

微波烹飪用具

微波烹飪法為廚具在便利性和適應性上開闢了新的可能性。雖然市面上不斷推出各種不同的微波用具，可是有很多廚房用具也可以採用微波來烹飪及加熱。



玻璃、陶瓷等抗熱的玻璃烹飪器皿是微波烹飪法極寶貴的廚具，其實大多數的家庭都已具備很多這些器皿，例如玻璃量杯、乳蛋漿杯、攪拌碗、麵包盤、有蓋燉鍋、長方形的烤盤、批碟和圓或方形的糕餅碟等。



餐碟器皿也適用於微波熱能，很多商標的餐具用於微波烹飪也極安全，請參閱各種餐具用於微波爐的提示說明，如餐具注明抗爐熱，通常用於微波爐都很安全，不過，為了安全起見，應首先推行微波烹飪試驗。



有幾種玻璃器皿和餐具不適用於微波爐，使用餐具或玻璃器皿時，請記住以下的基本原則。不可採用金屬條紋的餐碟或具有金屬配件的容器，因可能產生電弧而導致碟破裂，不可採用粘上手柄的瓷盅或杯，因不斷感熱可能造成手柄脫落。不可用易碎的玻璃器皿，雖然此種透明的玻璃器皿可能讓微波能滲入，但食物的熱度可能使玻璃器皿破裂。

MICROWAVE COOKING UTENSILS

Microwave cooking opens new possibilities in convenience and flexibility for cooking containers.

Although new microwave accessories are constantly being introduced, many utensils readily available in most kitchens may also be used for microwave cooking and heating.

Glass, Ceramic and China

Heat-Resistant glass cookware is invaluable in microwave cooking. Many of these items are readily available in most homes: glass measures, custard cups, mixing bowls, loaf dishes, covered casseroles, oblong baking dishes, pie plate and round or square cake dishes.

Dinnerware can be used for microwave heating. Many brands of dinnerware are microwave safe. Check the care information for reference to microwave use for dinnerware and serving pieces. If dinnerware is marked ovenproof, it frequently is safe to use in the microwave oven. However, to be sure, check by conducting microwave dish test.

Several types of glassware and dinnerware are not recommended for use in the microwave oven.

Remember these basic rules when using dinnerware and glassware. Do not use dishes with metallic trim or containers with metal parts. Arcing may occur and/or the dish may break.

Do not use ceramic mugs or cups with glued-on handles. The handles may fall off with continued heating.

Do not use delicate glassware.

Although the glassware may be transparent to microwave energy, the heat from the food may cause the glassware to crack.

PERKAKAS MEMASAK DENGAN GELOMBANG MIKRO

Memasak dengan gelombang mikro menimbulkan kemungkinan baru yang menarik bagi alat perkakas masak.

Meskipun alat-alat tambahan untuk masakan cara gelombang mikro sentiasa dihasilkan, namun perkakas yang sedia terdapat di dapur boleh juga digunakan untuk tujuan memasak dan memanaskan cara gelombang mikro:

Kaca, Seramik dan Tembikar

Perkakas Masakan Kaca Tahan Panas amat berguna untuk masakan dengan gelombang mikro. Perkakas-perkakas ini terdapat di kebanyakan rumah: penyukat kaca, cawan kastard, mangkuk adunan, pinggan roti, kaserol bertudung, dulang pembakar bujur, pinggan pai dan pinggan kek bulat atau persegi.

Perkakas Hidangan boleh digunakan

untuk memanaskan dengan gelombang mikro. Kebanyakan jenama perkakas hidangan sesuai digunakan dalam ketuhar gelombang mikro. Rujuk keterangan jagaan untuk mengetahui sama ada perkakas hidangan dan lain-lain seumpamanya sesuai untuk kegunaan gelombang mikro. Jika terdapat tanda 'ovenproof', ini bererti ia selamat digunakan dalam ketuhar gelombang mikro. Walau bagaimanapun, lakukan ujian pinggan gelombang mikro untuk memastikan kesesuaiannya.

Beberapa jenis perkakas kaca dan perkakas hidangan tidak sesuai

digunakan dalam ketuhar gelombang mikro. Ingat peraturan asas ini bila menggunakan perkakas hidangan dan perkakas kaca. Jangan guna pinggan atau bekas yang menggunakan logam. Pengarkaan atau proses melengkung mungkin berlaku dan/atau pinggan mungkin pecah.

Jangan guna koleh atau cawan seramik yang tangkainya digamkan. Tangkai itu mungkin tanggal bila didedahkan pada haba terlalu lama. Jangan guna perkakas kaca yang mudah pecah. Walaupun perkakas kaca itu dapat menyerap tenaga gelombang mikro, haba daripada makanan mungkin meretakkan perkakas tersebut.



怎樣試驗盛器是否能安全的放進微波爐裏使用：

將一個玻璃杯裝300毫升（½品脫）的水，一起和試驗的盛器放進微波爐裏，**1000 W (High)** 煮一分鐘。假如這個盛器保持不熱，但水是熱的，那麼它就是安全的微波烹飪盛具。若是這個盛器變熱，證明它已吸收一些微波能，絕對不可使用。這個試驗不可用在塑膠盛器上。



壇和瓶子打開之後，可以用來加熱食物至進食溫度。假如這些盛器不能耐熱，千萬別用來加熱食物，因為食物的溫度會將以上的用具造成破裂。



特製微波熱盤是作煎、炒、炸之用。例如煎肉排、肉餡餅、牛扒等。它的底層由特殊材質構成，以便吸收微波能，使它更加熱。當食物放進去時，它的效果有如煎或炸的一樣。未煎炒時，請按照製造商的用法說明，先把熱盤加熱，燒食物時，必須依照食譜或個人的選擇進行加熱，並用防燙布墊把熱盤從微波爐中拿出。使用特製微波熱盤時不要用自動烹調。請查閱特製微波熱盤的說明書，以尋找詳細指示和煎炒圖。

不要用特製微波熱盤煮、煎或炸整隻家禽。

HOW TO TEST A CONTAINER FOR SAFE MICROWAVE OVEN USE:

Fill a 300 ml (½ pt.) glass measure with water and place it in the microwave oven along with the container to be tested; heat one minute at **1000 W**, if the container is microwave oven safe, it should remain comfortably cool and the water should be hot. If the container is warm, it has absorbed some microwave energy and should not be used. This test cannot be used for plastic containers which should be dishwasher safe.

Jars and Bottles can be used to warm food to serving temperature, if the lid is removed first. Cooking should not be done in these containers since most are not heat resistant and during extended heating times, heat from food would cause cracking or breaking.

Browning Dishes are used to sear chops, meat patties, steaks etc. A special coating on the bottom of the dish absorbs the microwave energy and becomes very hot. When foods are added to the dish, the result is a seared effect. Preheat dish according to manufacturer's directions. Add food to be seared and heat according to recipe or personal preference. Use pot holders to remove dish from microwave oven. Do not use browning dish on Auto Cook. Check information included with browning dish for detailed instructions and heating chart. Do not use browning dish for roasting or whole poultry.

BAGAIMANA MENGUJI SAMA ADA BEKAS ADALAH SELAMAT DIGUNAKAN DALAM KETUHAR GELOMBANG MIKRO:

Isikan penyukat kaca 300 ml (½ pt.) dengan air dan letakkan di dalam ketuhar gelombang mikro bersama-sama bekas yang hendak diuji itu. Panaskan selama 1 minit pada **1000 W**. Jika bekas tersebut selamat digunakan dalam ketuhar gelombang mikro, ia sepatutnya kekal sejuk dan air pula sepatutnya panas. Jika bekas itu panas sederhana, ia telah menyerap sedikit sebanyak tenaga gelombang mikro dan hendaklah jangan digunakan. Ujian ini tidak boleh digunakan bagi bekas plastik yang seharusnya selamat digunakan dalam mesin cuci pinggan.

Balang dan Botol boleh digunakan untuk memanaskan makanan supaya sesuai dihidangkan, jika tudungnya dibuka terlebih dahulu. Jangan memasak di dalam bekas seperti ini oleh kerana kebanyakannya tidak tahan panas dan apabila dipanaskan terlalu lama, haba atau hawa panas dari makanan akan meretakkan atau memecahkan bekas itu.

Pinggan Hidang (browning dish) digunakan untuk melayur bahan cincang, tembosa daging, stik dsb. Satu lapisan khas pada dasar pinggan menyerap tenaga gelombang mikro lalu menjadi sungguh panas. Apabila makanan dimasukkan ke dalam pinggan maka terdapatlah kesan layur. Pinggan hendaklah dipanaskan mengikut arahan yang diberi oleh syarikat pengeluarannya. Kemudian masukkan bahan makanan yang hendak dilayur dan dipanaskan mengikut resepi atau kesukaan sendiri. Gunakan kain lapik periuk untuk mengangkat pinggan keluar dari oven gelombang mikro. Jangan gunakan pinggan jenis ini pada "Auto Cook". Untuk mendapatkan keterangan dan carta cara memanaskan, rujuklah kepada risalah yang diberi bersama pinggan tersebut. Jangan gunakan pinggan ini untuk memanggang seekor ayam.



紙、餐巾、紙巾、碟與杯

全部都是便於使用微波烹飪法的廚具。用它們烹調短時間和低脂肪的食物。避免使用有臘外層的紙製品，因為當遇上高溫時，臘層便會溶解並黏在食物上。可是臘紙卻適用於避免潑濺。各種大小不同的化學用料包層紙鍋，相當堅硬，用於微波導熱也是理想的。

警告：不可使用再生紙類產品，例如牛皮紙袋，因為它們含有雜質會引起電弧（藍火星），而對微波爐造成損壞。



草、柳與木

將草及柳製籃子短暫的放進微波爐裏，能夠加熱糕類或麵包。大型的木用具如碗或切板不可用於長時間的微波加熱，這樣會使它們乾燥而且脆裂。



塑膠碟子用具杯和某些冰凍庫的容器，也可能適用於微波爐，由於食物的熱度可能使某些塑膠容器軟化，變形或起凹痕，宜小心選用，並確認製造商關於微波爐烹飪的安全推薦。烹煮時間長或高脂肪和糖含量的食物，也不應使用塑膠碟子。

Paper, Napkins, Paper Towels, Plates and Cups

All are handy utensils for microwave cooking. Use them for foods with short cooking times and low fat content.

Avoid wax coated paper goods, since the wax may melt onto the food when the food reaches high temperatures.

Waxed paper is suitable to use to prevent splatter. Disposable polyester coated paperboard pans are sturdy, come in a variety of sizes and are ideal for microwaving.

CAUTION: DO NOT use recycled paper products, such as brown paper bags, since they contain impurities which may cause arcing (blue sparks) and damage the oven.

Kertas, Napkin, Tuala Kertas, Pinggan dan Cawan

Semua ini merupakan alat perkakas yang berguna untuk masakan dengan gelombang mikro.

Gunakan untuk makanan yang jangka masa memasaknya adalah singkat dan mempunyai kandungan lemak yang kurang. Elakkan barang kertas bersalut lilin, oleh sebab lilin itu akan cair dan bercampur dengan makanan apabila makanan tersebut mencapai suhu tinggi. Kertas berililin sesuai digunakan untuk mencegah daripada memercik. Periuk kertas kotak pakai-buang yang bersalut polister adalah tegap, dalam berbagai-bagai ukuran dan amat sesuai untuk gelombang mikro.

AWAS: JANGAN gunakan barangan kertas yang telah diproses semula, seperti beg kertas kuning, oleh sebab ia mengandungi benda asing yang boleh menyebabkan pengarkaan (bunga api biru) dan merosakkan oven.

Straw, Wicker and Wood

Straw and wicker baskets may be used in the microwave oven for short periods of time to warm rolls or bread.

Large wooden utensils such as bowls or cutting boards should NOT be used for prolonged heating as the microwave energy may cause the wood to become dry and brittle.

Bahan Jerami, Anyaman dan kayu

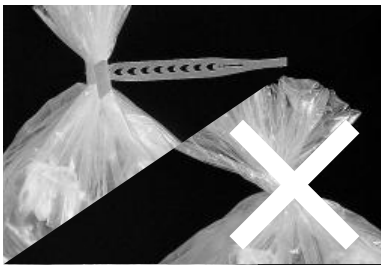
Bakul jerami dan anyaman boleh digunakan dalam ketuhar gelombang mikro untuk jangka masa yang singkat untuk menghangatkan kuih gulung atau roti. Perkakas kayu berukuran besar seperti mangkuk atau papan tempat memotong JANGAN digunakan untuk memanaskan lama oleh sebab tenaga gelombang mikro boleh menyebabkan kayu tersebut menjadi kering dan rapuh.

Plastic Dishes, Cups and Some

Freezer Containers may be used in the microwave oven. Choose plastic containers carefully since some can become soft, distorted or pitted from the heat of the food. Check manufacturer's recommendations concerning microwave safety. Plastic dishes should not be used for cooking over an extended period of time or with foods having high fat and sugar content.

Pinggan dan cawan plastik serta beberapa bekas peti dingin beku

boleh digunakan dalam ketuhar gelombang mikro. Pilihlah bekas plastik dengan cermat kerana ada yang boleh menjadi lembik, herot atau berlubang akibat panas makanan. Rujuk kepada syor pengeluar berkenaan keselamatan gelombang mikro. Jangan guna pinggan plastik untuk memasak terlalu lama atau memasak makanan yang kandungan lemak dan gulanya adalah tinggi.

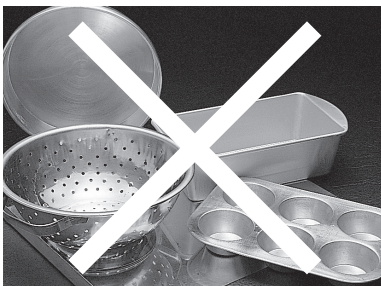


烹飪袋的構造能抵受沸煮，冰凍或舊式的加熱，用於微波爐很安全，根據廠家的說明而準備烹飪袋，使用兼備的尼龍索或棉繩綁紮袋口，或者由袋口的末端剪出一長條，在袋的上部割六條1釐米（ $\frac{1}{2}$ 英寸）的裂口，讓蒸氣外泄。烹飪袋不可用金屬線綁紮袋口，此種金屬線可充作天線而引起電弧（藍火星），並可能點燃而損壞微波爐。

不可採用裝盛食物的塑膠袋烹煮，此種塑膠袋不可抗熱，並可能熔化，自動感應烹煮法不可採用燒烤袋。



保鮮紙（塑性食物薄膜）適用於遮蓋大多數食譜的廚具。不過，漫長的烹飪時間可能使保鮮紙稍微變形，當使用保鮮紙或任何玻璃鍋蓋時，須小心由相反的方向打開，以避免蒸氣將您燙傷。當燒熱之後，將保鮮紙弄鬆但使它仍然蓋著，而攔在一旁，當採用自動感應烹煮法時，不要刺穿或掀開保鮮紙。



金屬容器或廚具和那些有金屬邊的用具，都不可用於微波爐，因為微波能遇到金屬便會反射，那麼食物便不能均勻的烹調。而且這很有可能引起“電弧”。靜態流射或火花將會發生在金屬之間或金屬和爐的內牆之間。彎裂將會損壞爐的牆。若是發生了，停止烹調，將食物倒入非金屬容器。

雖然金屬容器不能用於微波爐烹調，但是如果正確使用一些金屬會對烹調有幫助。

Cooking Bags designed to withstand boiling, freezing, or conventional heating are microwave safe. Prepare bags according to manufacturer's directions. Close cooking bag with nylon tie provided, otherwise, use a piece of cotton string, or a strip cut from the open end of the bag. Make six 1 cm ($\frac{1}{2}$ in.) slits in the top of bag to allow steam to escape. DO NOT use wire twist-tie to close bag. They can act as an antenna and cause arcing (blue sparks). Wire twist-ties could ignite and damage the oven. DO NOT cook in plastic food storage bags. They are not heat resistant and may melt. Do not use roaster bags on Auto Sensor programmes.

Plastic Wrap (cling film) can be used to cover dishes in most recipes. Over an extended heating time, some disfiguration of the wrap may occur. When using cling film "covers," as well as any glass lid, be careful to remove it away from you to avoid steam burns. After heating, loosen plastic but let dish stand covered. For Auto Sensor Cooking do not pierce or turn back corners of cling film covers.

Metal containers or utensils, and those with metallic trim, should NOT be used in the microwave oven. Since microwave energy is reflected by metal, foods in metal containers will not cook evenly. There is also the possibility of "arcing". This is a static discharge or blue spark between gaps in the metal or between the metal and the interior of the oven. Arcing may cause damage to the oven walls. If arcing occurs, turn the unit off and transfer food to a non-metallic container. Although metal utensils must be avoided in microwave cooking, some metal can be helpful when used correctly.

Beg Masakan yang direka supaya tahan suhu ketika merebus, mendinginbeku atau memanaskan biasa adalah sesuai untuk gelombang mikro. Sediakan beg mengikut peraturan pengeluar. Ikat beg masakan dengan tali nilon yang disediakan, atau gunakan sehelai benang kapas atau jaluran yang dipotong daripada hujung terbuka beg.

Potong enam belahan 1 cm ($\frac{1}{2}$ inch) di bahagian atas beg supaya wap dapat keluar. JANGAN gunakan dawai untuk mengikat beg. Ia akan bertindak sebagai antena dan menyebabkan pengarkaan (bunga api biru). Dawai ini boleh menyala dan merosakkan ketuhar.

JANGAN masak dalam beg makanan plastik. Ia tidak tahan panas dan mungkin cair. Jangan guna beg pemanggang pada Sistem Sensor Automatik.

Penyalut Plastik (Selaput Lekat) boleh digunakan untuk menutup hidangan dalam kebanyakan resepi. Setelah dipanaskan beberapa lama, penyalut tersebut mungkin berubah bentuk. Bila mengguna 'tudung' selaput lekat dan sebarang tudung kaca, jauhkan dari badan untuk mengelakkan daripada terlecur. Selepas memanaskan, longgarkan plastik tetapi biarkan bekas hidangan tertutup. Untuk masakan dengan Sistem Sensor Automatik, jangan tebuk atau kelepetkan tepi-tepi tudung selaput lekat.

Bekas atau perkakas logam, dan yang mempunyai jalur logam, JANGAN digunakan dalam oven gelombang mikro. Oleh sebab tenaga gelombang mikro dipantut oleh logam, maka makanan yang berada dalam bekas logam tidak akan masak sama rata. Meskipun perkakas logam elok dielakkan semasa memasak dengan gelombang mikro, tetapi setengah-setengah logam berfaedah jika digunakan dengan cara yang betul.



錫紙可以安全使用，如果遵守數項指南。這是因為它反射微波能，但是在一些食譜中它也有好處的。它可以用來避免過度烹調。用錫紙包住食物幼薄的部分如翅膀，烤肉尾端等，這它將不會比其他部分快熟。

用一枝木條將箔片置定於一個位置。

Aluminium Foil can be used safely if certain guidelines are followed. Because it reflects microwave energy, foil can be used to an advantage in some recipes. It can be used to prevent overcooking. Small pieces of foil are used to cover areas such as chicken wings, tips of roasts, or other thin parts that cook before the rest of the recipe is finished. Foil is used in these cases to slow or stop the cooking process and prevent overcooking. Pieces of foil can be held in position with pieces of wooden cocktail sticks.

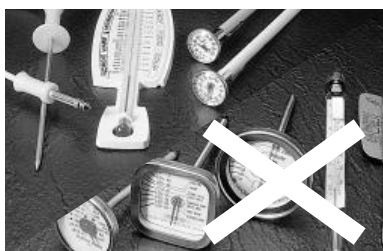
Foil Aluminium boleh digunakan dengan selamat jika beberapa garis panduan dipatuhi. Oleh sebab foil ini memantulkan tenaga gelombang mikro, ia berfaedah digunakan bagi setengah-setengah resepi. Ia boleh digunakan untuk mengelakkan daripada terlampau masak. Keping-keping kecil aluminium digunakan untuk menutup bahagian-bahagian seperti kepek ayam, hujung benda yang dipanggang, atau bahagian nipis yang masak sebelum resepi yang berkenaan sempurna seluruhnya. Di sini foil digunakan untuk memperlakukan atau menghentikan proses memasak dan mengelakkan daripada terlampau masak. Keping-keping aluminium boleh dilekapkan menggunakan batang-batang kayu minuman koktel.



黏上錫紙片的硬紙或塑膠容器，不可用於微波爐。如牛奶盒子，冷藏濃橙汁罐或烘容器，蛋糕或麵包，必須避免使用。

Foil Lined Containers, either cardboard or plastic, should NOT be used in the microwave oven. Foil lined milk cartons, frozen orange juice concentrate containers, or baking containers, included in some cake mixes are examples of things to be avoided.

Bekas Beralas foil, sama ada kadbod atau plastik, JANGAN digunakan dalam ketuhar gelombang mikro. Karton susu beralas foil, bekas pati perahan oren beku, atau bekas pembakar, yang disertakan dengan setengah-setengah adunan kek, adalah contoh benda-benda yang patut dielakkan.



溫度計可以用於微波爐。當用微波爐煮食物時，不可用普通的水銀糖果或肉類溫度表。應用紙或外包塑膠的金屬綁帶，都不可以用於微波爐。請翻閱第10頁烹飪袋的圖樣和資料。

Thermometers are available for use in microwave ovens. DO NOT USE CONVENTIONAL MERCURY TYPE CANDY OR MEAT THERMOMETERS in food while heating in the microwave oven. **Metal Twist-Ties** either paper or plastic coated, should NOT be used in the microwave oven. See pictures and information under COOKING BAGS page 10.

Termometer atau jangka suhu ada yang sesuai untuk digunakan dalam ketuhar gelombang mikro. JANGAN GUNAKAN TERMOMETER 'CANDY' ATAU DAGING BIASA JENIS RAKSA dalam makanan semasa dipanaskan dalam ketuhar gelombang mikro. **Tali Pintal Logam**, sama ada bersalut kertas atau plastik JANGAN digunakan dalam ketuhar gelombang mikro. Lihat gambar dan keterangan di bawah tajuk BEG MASAKAN muka 10.

食物的特徵

食物的特徵影響普通烹調法的話，那麼在微波烹調法下，它會更加的明顯。



體積與數量

小份的食物比大的快熟。



形狀

體積相同的食物比較平均燒熟。為了補償大小不同的形狀，將薄的放在盤中間而厚的放向盤邊。



開始的溫度

煮或加熱室內溫度的食物比冷藏的食物時間較短。



骨頭和脂肪

以上兩種都影響熱度。骨頭將會造成食物的溫度不平均。太多的脂肪能夠更快速的吸收微波能而使附近的肉過度熟透。



密度

煮或加熱多孔又鬆軟的食物比實心又沉重的食物時間較短。

FOOD CHARACTERISTICS

Food characteristics which affect conventional cooking are more pronounced with microwave heating.

Size - Small portions cook faster than large ones.

Shape - Uniform sizes heat more evenly. To compensate for irregular shapes, place thin pieces toward the centre of the dish and thicker pieces toward the edge of dish.

Starting Temperatures - Room temperature foods take less time to heat up than refrigerator frozen foods.

Bone and Fat - Both affect heating. Bones may cause irregular heating. Large amounts of fat absorb microwave energy and meat next to these areas may overcook.

Density - Porous, airy foods take less time to heat than heavy, compact foods.

SIFAT-SIFAT MAKANAN

Sifat - sifat makanan yang memberi kesan kepada masakan cara biasa lebih ketara apabila dimasak dengan gelombang mikro.

Saiz - Bahagian kecil masak lebih cepat daripada bahagian besar.

Bentuk - Saiz seragam atau sekata panas lebih sama rata. Untuk mengimbangi keadaan bentuk yang tidak sama, letakkan saiz kecil menghaia ke tengah pinggan sementara saiz besar menghala ke pinggir pinggan.

Suhu Mula - Makanan bersuhu bilik tidak memerlukan banyak masa untuk menjadi panas berbanding dengan makanan beku atau makanan peti sejuk.

Tulang dan Lemak - Kedua-dua memberi kesan kepada proses masakan. Tulang boleh menyebabkan proses pemanasan yang tidak sekata. Lemak banyak menyerap tenaga gelombang mikro dan daging di sebelah bahagian ini mudah menjadi terlebih masak.

Ketumpatan - Bahan makanan berliang atau berongga tidak memerlukan banyak masa untuk menjadi panas berbanding dengan bahan makanan berat dan padat.

烹調的方法

時間

每份食譜都有提供烹調時間。食物的形狀，開始烹調溫度和位置的相差都必須在時間上補償差距。常依照食譜上所指示最短的烹調時間，然後試看食物的煮熟程度，如果食物還沒有熟，繼續再煮。這樣比較容易多加時間再煮。若是食物過度煮熟，那就無藥可救了。

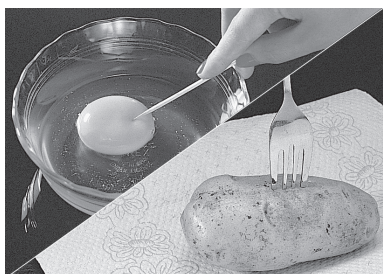


空間距離

假如將一個完整的食物如烘馬鈴薯、杯形蛋糕等排放相等的距離，將會烘得比較平均。如果可能的話，把食物排成爲圓形。



同樣的，將食物順著烘盤的外形排列，而不是一個接著一個排列。不要將食物疊放在一起。



穿孔

在微波烹調期間，有些食物的表皮或膜會阻止蒸氣向外流。在沒有烹調之前，將這些食物的皮剝掉，或穿刺些洞和切縫，以便讓蒸氣蒸發。

蛋——用牙籤刺穿蛋黃2次，蛋白數次。

蛤和蠔——用牙籤穿刺數次。

馬鈴薯和蔬菜——用叉刺穿。

法國香腸和臘腸——將燻過的香腸和臘腸划痕。用叉刺穿新鮮的香腸。

COOKING TECHNIQUES

Timing

A range in heating time is given in each recipe. The time range compensates for the uncontrollable differences in food shapes, starting temperature and regional preferences.

Always cook food for the minimum cooking time given in the recipe and check for doneness. If the food is undercooked, continue cooking. It is easy to add time to an undercooked product. Once the food is overcooked, nothing can be done!

Spacing

Individual foods, such as baked potatoes, cupcakes and hors d'oeuvres, will heat more evenly if placed in the oven equal distance apart. When possible, arrange foods in a circular pattern.

Similarly, When placing foods in a baking dish, arrange around the outside of dish, not lined up next to each other. Food should NOT be stacked on top of each other.

Piercing

The skin or membranes on some foods will cause steam to build up during microwave cooking. Foods must be pierced, scored or have a strip of skin peeled off before cooking to allow steam to escape.

Eggs - Pierce egg yolk twice and egg white several times with a toothpick.

Whole Clams and Oysters - Pierce several times with a toothpick.

Whole Potatoes and Vegetables - Pierce with a fork.

Frankfurters and Sausages - Score smoked polish sausage and frankfurters. Pierce fresh sausage with a fork.

TEKNIK MEMASAK

Masa memasak

Lingkungan masa memasak diberi bagi setiap resepi.

Lingkungan masa ini mengimbangi perbezaan yang tidak dapat dikawal dari segi bentuk makanan, suhu mula dan kecenderungan citarasa. Sentiasa memasak di dalam masa minimum yang diberi bagi sesuatu resepi dan menyemak masa masak. Jika masih belum cukup masak, teruskan memasak. Bagi makanan yang belum cukup masak, adalah mudah untuk menambah masa memasaknya. Tetapi jika sudah terlebih masak, tidak ada apa yang boleh dibuat!

Susunan atau Aturan

Setiap bahan makanan, seperti kentang bakar, 'cupcake' dan 'hors d'oeuvres', akan dipanaskan secara sama rata jika diletakkan pada jarak yang sama di dalam ketuhar. Kalau boleh, susun bahan makanan dalam bentuk bulat.

Begitu juga, apabila meletakkan bahan makanan dalam pinggan pembakar, susun di pinggir pinggan, bukan disusun bertindih-tindih. JANGAN dilonggokkan bahan pada satu tempat.

Menebuk

Kulit atau selaput sesetengah makanan akan menyebabkan wap berkumpul semasa memasak dalam ketuhar mikrogelombang. Bahan makanan mestilah ditebuk, dikelar atau dikopek sedikit kulitnya sebelum dimasak supaya wap boleh lepas keluar.

Telur - Cucuk kuning telur dua kali dan putih telur beberapa kali dengan pencungkil gigi.

Kepah dan Tiram - Cucuk beberapa kali dengan pencungkil gigi.

Kentang dan Sayur - Cucuk dengan garpu.

Frankfurter dan sausage - kelar sausage dan frankfurter salai. Cucuk sausage baru untuk memastikan sama ada ia sudah masak.



顏色素

食物不會產生如同用傳統方法燒或烤相同的顏色效果。肉類和家禽可以在未燒之前用深色醬油、辣醬油、燒烤沙司或棕色沙司搽過。在烹調前，可先在食物表面抹上棕色沙司與融化牛油或人造牛油的混合調料。做快熟麵包或松餅時，用黃糖代替糖粒，或者在烘之前撒些深色的香料於表面上。



遮蓋

當採用微波烹調時，水份會蒸發。因為微波烹調法是採用時間而不是直接燒熱的，所以蒸發速度不容易控制。但是只要利用不同的物質來遮蓋廚具，這個缺點將會容易的改正過來，可是除非指明，否則全部食譜是沒有加蓋煮的。蒸鍋蓋或塑性薄膜可用於更好的密封。利用蠟紙或紙巾可以保持某種程度食物的水份。



攪動

採用微波烹調期間，通常需要將食物攪動。如果我們需要攪動食物和知道攪動的次數，那麼根據這些詞如一次、二次、時常或偶而進行攪動。常將外面熟的部份攪向中心，而比較不熟的向外面攪。

Browning

Foods will not have the same brown appearance as conventionally cooked foods or those foods which are cooked utilizing a browning feature. Meats and poultry may be coated with browning sauce, Worcestershire sauce, barbecue sauce or shake-on browning sauce. To use, combine browning sauce with melted butter or margarine; brush on before cooking. For quick breads or muffins, brown sugar can be used in the recipe in place of granulated sugar, or the surface can be sprinkled with dark spices before baking.

Covering

As with conventional cooking moisture evaporates during microwave cooking. Because microwave cooking is done by time and not direct heat, the rate of evaporation cannot be easily controlled. This, however, can be easily corrected by using different materials to cover dishes. However, unless specified, a recipe is heated uncovered. Casserole lids or cling film are used for a tighter seal. Various degrees of moisture retention are also obtained by using wax paper or paper towels.

Stirring

Stirring is usually necessary during microwave cooking. We have noted when stirring is helpful, using the words once, twice, frequently or occasionally to describe the amount of stirring required. Always bring the cooked outside edges toward the centre and the less cooked centre portions toward the outside.

Pemerangan

Daging, ayam dan itik yang dimasak dengan fungsi gelombang mikro tidak akan menjadi perang. Namum begitu, anda boleh menggunakan sos "Worcestershire" ataupun kicap untuk memberi warna kepada makanan. Masakan akan menjadi lebih sempurna jika disapukan sedikit mentega atau marjerin sebelum dimasukkan ke dalam ketuhar. Untuk makanan ringan seperti roti atau muffin, anda boleh menggantikan gula pasir dengan gula perang.

Menutup

Seperti proses masakan biasa, wap akan menyejat semasa memasak secara mikrogelombang. Oleh kerana masakan mikrogelombang bergantung kepada masa dan bukan mengikut haba, maka kadar penyejatan tidak mudah dikawal. Akan tetapi kekurangan ini boleh diatasi dengan menggunakan pelbagai bahan untuk meliputi masakan. Sesuatu resipi boleh di masak tanpa bertudung sekiranya diarahkan begitu. Tudung kaserol atau selaput lekap digunakan untuk menutup lebih ketat. Penyejatan boleh dicegah sedikit sebanyak dengan menggunakan kertas lilin atau tuala kertas.

Mengacau

Mengacau biasanya diperlukan apabila memasak dengan mikrogelombang. Apabila pengacauan diperlukan, kekerapannya akan diarahkan seperti berikut: sekali, dua kali, kerap atau sekali sekala. Halakan bahagian pinggir luar yang telah masak ke bahagian tengah secara kerap dan bahagian tengah yang kurang masak ke luar.



轉動和重新放置

有時候不可能將食物攪動以重新分散熱力。這個時候微波能是集中在食物的其中一部份。為了得到平均的烹調，將食物轉移或重新放置。將大塊的食物如烤肉或火雞翻轉。

通常在烹調半途中才翻轉食物。



小塊的食物如雞肉、小蝦、漢堡包或肉排卻需要移動位置。將盤外面的肉塊向中央移而將中央的移向外面。



放置時間

微波爐停止工作之後，利用導熱法，食物還可以繼續烹調。煮肉類時，假如加蓋放置10至20分鐘，內熱將會上升5 °C至15 °C。蒸鍋和蔬菜需要比較短的放置時間，但這只是讓食物在邊緣沒有過度煮熟的情況下中央充分的熟透。

Turning and Rearranging

It is not possible to stir some foods to redistribute the heat. At times, microwave energy will concentrate in one area of a food. To help ensure even cooking, some foods need to be turned or rearranged. Turn over large foods such as roasts or turkeys.

Generally, they are turned over once halfway through heating.

Rearrange small items such as chicken pieces, shrimp, hamburger patties or chops. Rearrange pieces from the edge to the centre and pieces from the centre to the edge of the dish.

Standing Time

Most foods will continue to cook by conduction after the microwave oven is turned off. In meat cookery, the internal temperature will rise 5 °C to 15 °C if allowed to stand, covered, for 10 to 20 minutes.

Casseroles and Vegetables need a shorter amount of standing time, but this standing time is necessary to allow foods to complete cooking in the centre without overcooking on the edges.

Membalik dan Mengatur Semula

Kebanyakan makanan sememangnya tidak boleh dikacau untuk menyebarkan haba atau hawa panas. Ada masanya, tenaga mikrogelombang tertumpu ke satu kawasan pada bahagian makanan. Untuk memastikan proses masakan dilakukan secara sama rata, setengah-setengah makanan perlu diterbalikkan atau diatur semula. Bahan makanan besar seperti makanan panggang atau ayam belanda boleh dibalikkan. Biasanya, bahan-bahan makanan ini dipusingkan sekali ketika separuh proses masakan.

Bahan-bahan kecil seperti potongan ayam, udang, tembosa burger dan sebagainya boleh diatur semula. Atur semula potongan dari pinggir ke tengah dan potongan dari tengah ke pinggir pinggan.

Masa Biar

Kebanyakan proses memasak akan berterusan walaupun ketuhar gelombang mikro dimatikan suisnya disebabkan konduksi ataupun pengaliran haba.

Bagi masakan daging, suhu akan naik 5 °C hingga 15 °C jika dibiarkan, bertutup, selama 10 hingga 20 minit. Hidangan kaserol dan sayuran tidak memerlukan masa biar yang lama. Tetapi masa biar ini mustahak supaya bahagian tengah makanan akan turut masak tanpa tepi-tepinya terlebih masak.

測試食物的煮熟程度

普通烹調法試熟度的方法，也可以採用於微波烹調法。



糕類好了之後，它將不會黏著插進去的木條，也不會黏著盤邊。



雞肉好了之後，它的汁是清黃的而它的腿骨會較容易被轉動。



肉類好了之後，可以用叉弄碎或分開纖維。



魚好了之後，它的肉會成片且顏色變為不透明的。

Testing for Results

The same test for doneness used in conventional cooking may be used for microwave cooking.

Cakes are done when a wooden stick comes out clean and cake pulls away from side of the pan.

Chicken is done when juices are clear yellow and drumstick moves freely.

Meat is done when fork tender or splits at fibres.

Fish is done when it flakes and is opaque.

Menguji Kesudahan Makanan

Cara yang digunakan seperti dalam masakan biasa boleh digunakan untuk masakan gelombang mikro.

Kek cukup masak apabila ia tidak melekat pada kayu yang dicucukkan padanya dan kek berengshot dari tepi bekas.

Ayam cukup masak apabila airnya yang keluar ialah kuning jernih dan bahagian pahanya mudah digerakkan.

Daging cukup masak apabila permukaan atau urat-uratnya pecah iaitu terasa empuk dicucuk dengan garpu.

Ikan cukup masak apabila ikan mengelupas dan keadaannya legap.



更改喜愛的食譜

選些容易更改為微波烹調的食譜，如蒸鍋，燜，烤雞，魚和蔬菜。而烹調類似 soufflés 或 two crust 派這種食物時，結果不是很理想，不要試圖在微波爐中油煎食物。一個基本的規則，那就是當將普通的食譜更改為微波食譜時，只需減至 $\frac{1}{4}$ 的時間。同時，尋找一個同樣的微波食譜，適應固定的時間和熱力。在烹調之前，應該先用香菜或香料（ $\frac{1}{2}$ 的鹽）醃食物，加剩下的鹽在烹調之後。



燜的食物是不必在烹調之前預先煎黃。假如有煎的話，應該先把多餘的油或脂肪倒掉。將燜肉切成 2.5 釐米（1 吋）一塊。將紅蘿蔔，馬鈴薯和其他堅硬的蔬菜切成小塊。

紅蘿蔔應該切成薄片，馬鈴薯切丁，用玻璃蓋蓋住後用高熱度煮至水沸，然後轉向低熱，偶而攪動一次。

注意：放一個小碟在肉類或蔬菜上，能夠避免過度煮熟。



微波爐可以把湯類的食譜烹調得很好，將食物切成平均的體積加入湯裏，高湯是很好的底料，選擇比較大的盤以方便攪動。使用玻璃蓋或特制塑膠蓋，可以減少烹調時間。要保持上層碎片脆爽，最好是放置之前撒下。

Converting Favourite Recipes

Select recipes that convert easily to microwave cooking such as casseroles, stews, baked chicken, fish and vegetable dishes. The results from foods such as cooked soufflés or two crust pies would be less than satisfactory. Never attempt to deep fat fry in your microwave oven. A basic rule, when converting conventional recipes to microwave recipes, is to cut the suggested cooking time to a quarter. Also, find a similar microwave recipe and adapt that time and power setting. Season meats with herbs and spices (and half the salt) before cooking, the rest of the salt after cooking.

Stews are not browned before cooking. Omit any oil or fat that would be used for browning. Cut stew meat into 2.5 cm (1 in.) pieces. Cut carrots, potatoes and other firm vegetables into small pieces.

Carrots should be thinly sliced and potatoes cut into dice. Cover with glass lid and cook at HIGH to bring liquid to a boil and cook at LOW until tender. Stir occasionally.

Note: A small plate placed on top of the meat and vegetables will help stop the meat overcooking.

Casseroles microwave cook well. Cut foods into uniform pieces. Condensed soup makes a good base for casseroles. Select a dish that is large enough to allow for stirring. Cooking covered with a glass lid or cling film reduces cooking time. To keep crumb topping crisp sprinkle on before stand time.

Mengubah Cara Masakan Resipi

Kesukaan

Pilihlah resepi yang dengan mudah boleh diubah cara masakannya kepada gelombang mikro. Contohnya, hidangan kaserol, rendidih, ayam bakar, hidangan sayur dan ikan. Tetapi bagi makanan souffle atau pai dua lapis, hasilnya kurang memuaskan. Jangan cuba masak menggunakan minyak banyak dalam ketuhar gelombang mikro. Satu petua yang patut diingat, semasa mengubah resepi masakan biasa kepada resepi masakan gelombang mikro, ialah memendekkan masa memasak yang disyorkan menjadi seperempat saja. Juga dapatkan resepi gelombang mikro yang serupa dan sesuaikan masa dan laras suhunya. Perasakan daging dengan daun perasa dan rempah dan separuh garam sebelum memasak; taburkan baki garam selepas memasak.

Rendidih tidak ditumis sebelum dimasak. Tinggalkan sebarang minyak atau lemak yang akan digunakan untuk menumis. Potong daging rendidih menjadi sebesar 2.5 cm (1 inci.) Lobak merah, kentang dan sayur-sayuran keras yang lain hendaklah dipotong kecil. Lobak merah hendaklah dihiris dan kentang pula dipotong dadu. Tutup dengan tudung kaca dan masak dengan SUHU TINGGI sehingga air mendidih kemudian masak dengan SUHU RENDAH sehingga empuk. Kacau sekali-sekala.

Perhatian: Pinggan kecil yang diletakkan di atas daging dan sayur boleh mencegah bahan makanan itu daripada terlebih masak.

Hidangan kaserol yang dimasak dengan gelombang mikro cukup memuaskan hasilnya. Potong bahannya sama besarnya. Sup pekat amat elok sebagai pati bagi hidangan kaserol. Pilihlah sajian yang kira-kira besar dan boleh dikacau. Memasak dengan penutup kaca atau selaput lekat mengurangkan masa masakan. Kacau sekali-sekala semasa memasak. Supaya hiasan serbuk roti tetap rangup, taburkan sebelum dibiarkan iaitu sebaik selepas diangkat.

2. SPECIAL FEATURES

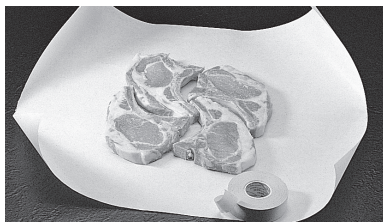
解凍

準備食物以便冷藏至凍結

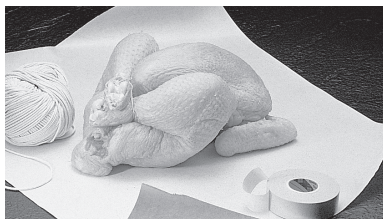
煮好的食物質量將根據凍結之前原有的質量，在凍結的過程中對食物的處理，及所採用的解凍技巧和時間而定。所選購的食物務求鮮美和質優，並於購買後快速冷藏至凍結。

重型的塑膠膜和袋，與冰凍膜都適用於冰凍庫，有商店原帶包裝的肉類可冷藏至凍結一個短時期。

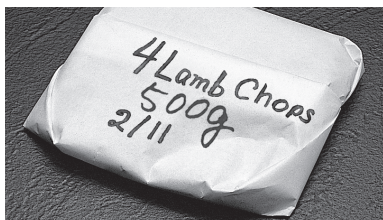
注：如包裝是使用錫紙，於解凍之前須除去所有的錫紙，以預防產生電弧。



當要將食物打包以備冷藏至凍結時，應將肉塊、雞、魚及海鮮排好，並使其厚薄一致。



全隻雞應首先取出內臟，（內臟可隨意分別冷藏至凍結），將雞洗淨及瀝乾水份，用繩子將腿和翼綁著。



清除所有氣體，然後封密塑膠袋。
在袋上加標籤注明肉類，日期及重量。

在冰凍庫內的食物應保持攝氏零下18度或以下，圖表注明的解凍時間是針對已徹底凍結的食物，（即解凍之前已凍結至少24小時的食物。）

DEFROSTING

PREPARING FOODS FOR FREEZING

The finished quality of the prepared food will depend on the original quality before freezing, the care the food receives during freezing, and the techniques and times used for defrosting. Select fresh, good quality food and freeze as soon as possible after purchasing.

Heavy-duty plastic wraps and bags, and freezer wrap are suitable for use in the freezer. Meats may also be frozen in their store packaging for short periods of time. **Note:** if aluminium foil is used for wrapping, all pieces of foil must be removed before defrosting to prevent arcing.

When WRAPPING FOR FREEZING, arrange meat, poultry, fish and seafood in thin uniform layers.

Remove giblets from fresh whole poultry. (The giblets may be frozen separately, if desired.) Clean and dry poultry. Tie legs and wings with string.

Remove all air before sealing plastic bags. LABEL package with type and cut of meat, date and weight.

FREEZE foods in a freezer which is maintained at -18 °C or lower. Defrosting time given in the charts are for thoroughly frozen foods. (i.e. foods should be frozen at least 24 hours before defrosting.)

PENCAIRAN

MENYEDIAKAN MAKANAN UNTUK MENDINGINBEKU

Kualiti makanan yang disediakan bergantung kepada kualiti asal sebelum mendinginbeku, pengendalian makanan ketika mendinginbeku dan teknik dan masa yang digunakan untuk mendinginbeku. Pilih makanan segar yang bermutu tinggi dan segera dinginbekukan selepas dibeli.

Beg dan penyalut plastik 'heavy-duty' serta pembalut dinginbeku sesuai digunakan dalam peti sejuk. Daging boleh didinginbekukan dalam beg asalnya untuk jangka masa yang pendek.

Nota: Jika kerajang aluminium digunakan, buangkannya sebelum mencair untuk mengelakkan, pelengkungan.

Bila MENYALUT UNTUK MENDINGINBEKU, susun daging, ayam itik, ikan dan makanan laut dalam lapisan nipis yang seragam.

Keluarkan organ-organ dalam ayam atau itik. (Organ-organ ini boleh didinginbekukan berasingan, jika suka.) Bersihkan ayam atau itik dan keringkan. Ikat kaki dan sayapnya dengan tali.

Keluarkan udara sebelum mengikat beg plastik.

LABELKAN bungkusan dengan jenis dan potongan daging, tarikh dan beratnya.

MENDINGINBEKUKAN makanan dalam peti pendinginbeku pada suhu -18 °C atau lebih rendah. Masa-masa mencair dalam carta adalah untuk makanan yang betul-betul beku. (i.e. Makanan harus didinginbekukan sekurang-kurangnya 24 jam sebelum mencair.)

超速解凍

超速解凍法是根據重量為多種切開的肉、雞及魚類解凍，其用法很簡便，只須調校超速解凍及食物的公斤 (1.0 kg) 及十分一公斤 (0.1 kg) 的重量，微波爐就會鑑定解凍時間及電力程度。一旦調校微波爐之後，其顯示窗將展示解凍時間。下列是適宜以超速解凍法解凍的食物，為求達致最佳的效果，最低的適當重量為0.1公斤。

發出警號時

翻轉所有的肉、雞、魚及貝殼類。

取出已解凍的肉、焗肉、烤肉或雞腿的邊緣薄片，以及雞塊或蝦等，用錫紙遮蓋雞翼。
拆散焗肉、雞塊。分開肉排和漢堡包的肉餅。用錫紙遮蓋烤肉的末端、脂肪或骨等。

超速解凍法的特別要訣

連骨燒烤，例如烤牛排骨的肌肉比相等重量的無骨烤肉較小。所以，調校超過2公斤連骨烤肉的重量宜減少0.5公斤。至於調校不到2公斤連骨烤肉的重量，則應減少0.2-0.3公斤。

食物	最高重量
雞塊、肉排	2公斤
烤牛肉、羊肉，全隻雞	3公斤
全條魚、扇貝，蝦及魚片	1公斤

Turbo Defrost

Turbo Defrost can be used to defrost many cuts of meat, poultry and fish by weight. To use, simply program Turbo Defrost and the weight of the food in kg (1.0) and tenths of a kg (0.1). The oven will determine the defrosting time and power levels. Once the oven is programmed, the defrosting time will appear in the display. Listed below are the recommended foods that can be defrosted on Turbo Defrost. For best results the minimum recommended weight is 0.1 kg.

At beep

TURN OVER all meat, poultry, fish and shellfish.

REMOVE defrosted meat, stewing meat, thin ends of roasts or poultry legs and poultry pieces or prawns etc. SHIELD wings with foil.

BREAK APART stewing meat, chicken pieces. SEPARATE chops and hamburger patties. SHIELD ends of roasts, fat or bones with foil.

Hints especially for Turbo Defrost

BONE-IN ROASTS, such as a Beef Rib Roast have a smaller muscle than a boneless roast of the same weight. Therefore, for bone-in roasts weighing over 2 kilograms reduce weight by 0.5 kg. For bone-in roasts weighing less than 2 kilograms, reduce weight by 0.2-0.3 kg.

FOOD	Maximum Weight
Chicken, Pieces, chops	2 kg
Beef roasts, lamb, whole chickens	3 kg
Whole fish, scallops, prawns Fish fillets	1 kg

Nyahfros Turbo

Nyahfros Turbo boleh digunakan untuk menyahfros kepingan daging, ayam dan ikan mengikut timbangan. Untuk menggunakannya, cuma programkan Nyahfros Turbo dan berat makanan dalam kilogram (1.0) dan persepuluh kilogram (0.1). Ketuhar akan menentukan tempoh pencairan dan tahap kuasa. Bila ketuhar diprogramkan, tingkap pameran akan menunjukkan tempoh pencairan. Di bawah adalah senarai makanan yang boleh dicairkan dengan Nyahfros Turbo. Untuk hasil terbaik, berat minimum yang disyorkan ialah 0.1 kg.

Pada beep pertama

BALIKKAN semua daging, ayam itik, ikan dan makanan laut. KELUARKAN daging yang telah dicairkan, daging stew, hujung nipis daging panggang atau kaki dan kepingan ayam itik atau udang. SALUTKAN sayap dengan foil aluminium.

PECAHKAN daging stew, kepingan ayam.

ASINGKAN daging kisar dan tembosa burger.

SALUTKAN hujung daging panggang lemak atau tulang dengan kerajang aluminium.

Petua khususnya bagi Nyahfros Turbo

DAGING PANGGANG BERTULANG seperti Daging Rusuk mempunyai otot yang lebih kecil daripada daging tanpa tulang yang sama beratnya. Jadi, untuk daging panggang bertulang yang melebihi 2 kg kurangkan 0.5 kg. Untuk daging panggang bertulang yang kurang daripada 2 kg, kurangkan 0.2-0.3 kg.

MAKANAN	Berat Maksima
Kepingan, ayam, daging kisar	2 kg
Daging lembu panggang, daging kambing, seekor ayam	3 kg
Seekor ikan, kekapis udang, filet ikan	1 kg

解凍

請遵照這一節列明的解凍說明。



解凍方法

- (1) 食物應使用防濕和防蒸發的物質包裹，冷藏至凍結。小塊的肉類好像肉排，漢堡包肉餅，魚肉片、雞塊等應分為1或2塊包裹而冷藏至凍結。



- (2) 首先將一個微波烤肉架安置在一個碟上，將除去包裝袋或紙的肉放在架上，根據圖表說明調校解凍加熱的時間。



- (3) 於解凍時將肉或雞翻轉兩或三次。在循環解凍的半途中，遮蓋烤肉的邊緣及形狀不均勻的末端。

DEFROST

Follow directions given in this section.

Techniques For Defrosting

- (1) Foods should be frozen in moisture and vapor proof wrapping materials. Small items such as chops, hamburger patties, fish fillets, poultry pieces ect. should be frozen in 1 or 2 pieces layers.

- (2) Remove original wrapper. Set meat on a microwave roasting rack placed in a dish. Set DEFROST and heat for the time recommended in the chart.

- (3) Turn over meat or poultry two or three times during defrost. Shield edges and unevenly shaped ends of roasts halfway through the defrost cycle.

PENCAIRAN

Ikuti arahan yang diberi dalam bahagian ini.

Teknik-Teknik Pencairan

- (1) Makanan harus didinginkanbekukan dalam bahan penyalut yang tahan lembapan dan wap. Bahagian-bahagian kecil seperti daging kisar, tembosa daging, isi ikan, kepingan ayam itik dll. Harus didinginkanbekukan dalam satu atau dua lapisan.

- (2) Buka penyalut asal. Letakkan daging dalam pinggan di atas rak memanggang gelombang mikro. Pasangkan 'DEFROST' dan panaskan mengikut masa yang disyorkan dalam carta.

- (3) Balikkan daging atau ayam itik dua atau tiga kali semasa pencairan. Salutkan tepian dan hujung daging panggang yang tidak seragam ketika separuh masa edaran pencairan.



(4) 在解凍的半途中，弄散絞碎的牛肉、蝦、扇貝肉或蟹肉。分開肉排或雞塊，並取出已解凍的肉類。



(5) 大塊的烤肉，或全隻雞的中心可能仍然結冰，讓它擱置一段時間。

(4) Halfway through the defrost cycle, break apart ground beef, shrimp, scallops or crabmeat. Separate chops or poultry pieces and remove meat that is defrosted.

(4) ketika separuh masa edaran pencairan, pecahkan daging lembu, udang, kekapis atau isi ketam. Asingkan daging kisar atau kepingan ayam itik dan keluarkan daging yang telah dicairkan.

(5) Large roast, or whole poultry may still be icy in center. Allow to stand.

(5) Daging panggang yang besar atau keseluruhan ayam itik mungkin masih berair di tengahnya. Biarkan seketika.

類別	自選時間式解凍 每500克的解凍時間（分鐘計）
牛 肉 燒牛肉	7至9
牛 扒	8至10
碎牛肉	7至9
羊 肉 燒羊肉	8至10
羊 扒	7至9
魚 魚 柳	6至8
全條魚	7至9
帶 子	6至7
青 蠔	6至7
家畜類 全隻雞	7至8
雞 塊	6至7
全隻火雞	7至8
全 鴨	7至8

ITEM	APPROX.DEFROST TIME PER 500 GRAMS ON TIME DEFROST
Beef Roast	7 to 9
Steak	8 to 10
Mince	7 to 9
Lamb Roast	8 to 10
Chops	7 to 9
Fish Fillets	6 to 8
Whole	7 to 9
Scallops	6 to 7
Mussels	6 to 7
Poultry	
Whole Chicken	7 to 8
Chicken Pieces	6 to 7
Whole Turkey	7 to 8
Whole Duck	7 to 8

PERKARA	JANGKAWAKTU DEFROST BAGI SETIAP 500 GRAM
Daging Panggang lembu Stik	7 - 9 8 - 10
Cincang	7 - 9
Daging Panggang kambing Kisar	8 - 10 7 - 9
Ikan Filet	6 - 8
Seekor	7 - 9
Kekapis	6 - 7
Kepah	6 - 7
Ayam/itik	
Seekor ayam	7 - 8
Kepingan ayam	6 - 7
Seekor ayam belanda	7 - 8
Seekor itik	7 - 8

3. RECIPES



禽類	POULTRY	AYAM/ITIK.....	23 - 31
肉類	MEAT	DAGING	32 - 37
海鮮	SEAFOOD	MAKANAN LAUT	38 - 46
蔬菜	VEGETABLES	SAYURAN	47 - 49
主食	STAPLES	MAKANAN UTAMA	50 - 53
甜品類	DESSERTS	PENCUCI MULUT.....	54 - 58



豆豉燒雞

用料：

600克	雞塊	} 混合
5克	粟米粉	
20克	清水	
生蔥用于拌飾		
A: 15克	豆豉	
10克	蒜茸	
25克	油	
B: 5克	蠔油	
5克	麻油	
5克	魚露	
5克	糖	
65克	清水	

容器：

微波安全燉鍋。

製法：

1. 將A用料置入一個燉鍋裏，以**1000 W**爆煮約**1分30秒**（無需加蓋）。
2. 加進B用料，雞塊和粟米粉漿。
3. 加蓋以**1000 W**煮約**8分鐘**，並不時攪拌。
4. 趁熱送飯。

BLACK BEAN CHICKEN

Ingredients:

600 g	chicken pieces	} mix together
5 g	cornflour	
20 g	water	

spring onions for garnishing

A: 15 g	salted black beans
10 g	chopped garlic
25 g	oil
B: 5 g	oyster sauce
5 g	sesame oil
5 g	fish sauce
5 g	sugar
65 g	water

Container:

Microwave safe casserole.

Method:

1. Combine ingredients A and fry in a casserole on power **1000 W**, uncovered for **1½ minutes**.
2. Add in ingredients B, chicken pieces and cornflour mixture.
3. Cover and cook on power **1000 W** for **8 minutes**, stir occasionally.
4. Serve hot with rice.

AYAM KACANG HITAM

Bahan-bahan:

600 g	potongan ayam	
5 g	tepung jagung	} di campur
20 g	air	
daun bawang untuk hiasan		
A: 15 g	kacang hitam masin	
10 g	bawang putih dicincang	
25 g	minyak	
B: 5 g	sos tiram	
5 g	minyak bijan	
5 g	sos ikan (pilihan)	
5 g	gula	
65 g	air	

Bekas:

Kaserol untuk ketuhar gelombang mikro.

Cara Membuat:

1. Gaul bahan A dalam mangkuk kaserol dan masak dengan suhu **1000 W**, tanpa ditutup selama **1½ minit** hingga naik baunya.
2. Masukkan bahan-bahan B, potongan ayam dan bancuhan tepung jagung.
3. Tutup dan masak dengan suhu **1000 W** selama **8 minit**. Kacau sekali-kala.
4. Dihidang panas bersama nasi.



雞肉燉蘑菇

用料：

500克	雞塊
15克	油
3瓣	蒜頭，剁碎
1釐米	薑，剁幼
A：45克	蘑菇蠔油
15克	黑醬油
10克	蘑菇蠔油精
B：1條	馬鈴薯，切粒
1條	紅蘿蔔，切粒
C：180克	水
10克	粟米粉
2克	糖
3克	鹽
1克	胡椒粉
D：50克	蘑菇（切半）
50克	青豆（隨意）

容器：

微波安全燉鍋。

製法：

1. 將油、蒜頭、薑放進一個燉鍋裡，以 **1000 W** 爆香約 **1分30秒**。
2. 拌入雞塊和A用料以 **1000 W** 煮 **3分鐘**。
3. 加入B用料，蓋好以 **1000 W** 煮 **7-9分鐘**，拌入C和D用料再以 **1000 W** 煮 **3-4分鐘**，至肉和蔬菜熟。

CHICKEN MUSHROOM STEW

Ingredients:

500 g	chicken pieces
15 g	oil
3 pips	garlic (chopped)
1 cm	ginger (chopped)
A: 45 g	oyster mushroom sauce
15 g	dark mushroom sauce
10 g	oyster mushroom extract
B: 1	potato, cut into wedges
1	carrot, cut into wedges
C: 180 g	water
10 g	cornflour
2 g	sugar
3 g	salt
1 g	pepper
D: 50 g	button mushroom, halved
50 g	green peas (optional)

Container:

Microwave safe casserole.

Method:

1. Using a casserole, fragrant garlic and ginger with oil until aromatic on **1000 W** for **1½ minutes**.
2. Stir in the chicken pieces together with sauce A and cook on **1000 W** for another **3 minutes**.
3. Add ingredients B, cook covered on **1000 W** for **7-9 minutes**, stir in C and D and cook on **1000 W** for another **3-4 minutes** until chicken and vegetables are tender.

STEW AYAM DENGAN CENDAWAN

Bahan-bahan:

500 g	kepingan ayam
15 g	minyak
3	bawang putih, cincang
1 cm	halia, cincang
A: 45 g	sos cendawan tiram
15 g	sos cendawan hitam
10 g	pati cendawan tiram
B: 1	kentang, dipotong bentuk biji
1	lobak merah, dipotong bentuk biji
C: 180 g	air
10 g	tepung jagung
2 g	gula
3 g	garam
1 g	lada putih
D: 50 g	cendawan butang
50 g	kacang hijau (pilihan)

Bekas:

Kaserol untuk ketuhar gelombang mikro.

Cara Membuat:

1. Tumiskan bawang putih dan halia bersama minyak di dalam kaserol sehingga berbau harum pada **1000 W** selama **1½ minit**.
2. Masukkan kepingan ayam bersama dengan sos A dan masak pada **1000 W** selama **3 minit** lagi.
3. Masukkan bahan B, tutup dan masak pada **1000 W** selama **7-9 minit**, tambahkan bahan C dan D dan masak pada **1000 W** untuk **3-4 minit** lagi sehingga ayam dan sayur-sayuran menjadi lembut.



紅燒雞

用料：

800克	雞塊
100毫升	橙汁
1瓣	蒜頭，剁碎
60克	醬油
30克	黃糖
2克	鹽
2片	薑
15克	植物油

容器：

微波安全盤。

製法：

1. 將全部醃料放進中碗內混合，並倒在雞上，加蓋並放入雪櫃中醃30分鐘。
2. 將雞肉帶雞皮的一面朝下放入盤中，而肉較厚的部份則朝向盤的邊緣排放。將醃料倒在雞上。
3. 加蓋並以**800 W**煮**18 - 20分鐘**，於烹煮至一半時間翻轉並打開蓋子。擱置5分鐘。
4. 上桌前將醬料倒在雞上。

CHICKEN TERIYAKI AYAM TERIYAKI

Ingredients:

800 g	chicken pieces
100 ml	orange juice
1 pips	garlic, minced
60 g	soy sauce
30 g	brown sugar
2 g	salt
2 pips	ginger
15 g	vegetable oil

Container:

Microwave safe dish.

Method:

1. In a medium bowl combine all marinade ingredients and pour over chicken. Cover and marinate in sauce for 30 minutes in refrigerator.
2. Arrange chicken skin side down in a dish with meatier portions towards the edge of the dish. Pour marinade over chicken.
3. Cook covered on **800 W** for **18 - 20 minutes**, turn over and remove cover halfway through cooking. Let it stand 5 minutes.
4. Spoon sauce over chicken before serving.

Bahan-bahan:

800 g	ayam dipotong
100 ml	Jus oren
1	bawang putih, dicincang
60 g	kecap soya
30 g	gula perang
2 g	garam
2	halia
15 g	minyak sayuran

Bekas:

Bekas selamat ketuhar gelombang mikro.

Cara Membuat:

1. Gaulkan semua bahan perap dalam mangkuk sederhana dan tuang ke atas ayam. Tutupkan dan perap ayam selama 30 minit dalam peti sejuk.
2. Susun bahagian kulit ayam supaya menghadap ke bawah di dalam bekas, manakala bahagian berdaging pula disusun menghadap ke tepi bekas. Tuang bahan perap ke atas ayam.
3. Tutup dan masak atas **800 W** selama **18 - 20 minit**, balik-balikkan dan jangan tutup penutup dengan rapat ketika masak. Biarkan selama 5 minit.
4. Tuangkan sos ke atas ayam sebelum dihidangkan.



咖喱雞

用料：

500克	雞塊
80克	椰漿
80克	清水
5克	鹽
A: 3釐米	肉桂皮
30克	香茅(拍碎)
7克	咖喱粉
7克	辣椒粉
80克	小蔥頭
15克	蒜頭

加60克油混合

容器：

微波安全燉鍋。

製法：

1. 將A用料混合後，放進燉鍋裏，以**1000 W**爆香約**3-4分鐘**（無需加蓋）。
2. 加進清水，鹽和雞塊。
3. 加蓋以**1000 W**煮約**5-6分鐘**。
4. 拌入椰漿，繼續以**1000 W**煮**2分鐘**。（無需加蓋）
5. 趁熱送飯/麵。

CURRY CHICKEN

Ingredients:

500 g	chicken pieces
80 g	coconut milk
80 g	water
5 g	salt
A: 3 cm	cinnamon stick
30 g	lemon grass (bashed)
7 g	curry powder
7 g	chilli powder
80 g	shallots
15 g	garlic

blended with
60 g oil

Container:

Microwave safe casserole.

Method:

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

KARI AYAM

Bahan-bahan:

500 g	potongan ayam
80 g	santan
80 g	air
5 g	garam
A: 3 cm	kayu manis
30 g	serai (dihancurkan)
7 g	serbuk kari
7 g	serbuk cili
80 g	bawang merah
15 g	bawang putih

dikisar
dengan 60 g
minyak

Bekas:

Kaserol untuk ketuhar gelombang mikro.

Cara Membuat:

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



鳳梨燜雞

用料：

600克	雞塊	} 混合
10克	粟米粉	
30克	清水	
5克	生蔥用於拌飾（切成細絲）	
A：3克	胡椒粉	
10克	嫩薑（剉幼）	
30克	番茄醬	
30克	蠔油	
30克	魚露	
B：200克	鳳梨（切成½釐米楔狀）	
5克	鮮辣椒（去核及切幼絲）	
3克	鹽	

容器：

微波安全燉鍋。

製法：

1. 將雞塊放進一個燉鍋裏，以混合的A調味料醃約1小時。
2. 加進B用料。
3. 加蓋以**600 W**烹煮約**18 - 19分鐘**，並中途攪拌。
4. 拌入粟米粉漿，攪置時間：5分鐘。
5. 趁熱送飯。

CHICKEN WITH PINEAPPLE

Ingredients

600 g	chicken pieces	
10 g	cornflour	} mixture
30 g	water	
5 g	spring onions for garnishing (finely sliced)	
A: 3 g	ground pepper	
10 g	young ginger (finely chopped)	
30 g	tomato sauce	
30 g	oyster sauce	
30 g	fish sauce	
B: 200 g	pineapple (½ cm thick wedges)	
5 g	fresh chilli (deseeded and finely sliced)	
3 g	salt	

Container:

Microwave safe casserole.

Method:

1. Marinate chicken pieces with combined ingredients A in a casserole for 1 hour.
2. Add in ingredients B.
3. Cover and cook on power **600 W** for **18 - 19 minutes**, stir occasionally.
4. Stir in cornflour mixture towards last 5 minutes of cooking time.
5. Serve hot with rice.

AYAM NENAS

Bahan-bahan:

600 g	potongan ayam	
10 g	tepung jagung	} dibancuh
30 g	air	
5 g	daun bawang untuk hiasan (dihiris halus)	
A: 3 g	serbuk lada	
10 g	halia muda (dicincang halus)	
30 g	sos tomato	
30 g	sos tiram	
30 g	sos ikan	
B: 200 g	nenas (bentuk baji setebal ½ cm)	
5 g	cili merah (dibuang biji dan dihiris halus)	
3 g	garam	

Bekas:

Kaserol untuk ketuhar gelombang mikro.

Cara Membuat:

1. Perapkan potongan ayam dengan bahan-bahan A dalam mangkuk kaserol selama 1 jam.
2. Masukkan bahan-bahan B.
3. Tutup dan masak dengan suhu **600 W** selama **18 - 19 minit**, **Kacau sekali-kala**.
4. Masukkan bancuhan tepung jagung pada 5 minit yang terakhir dan kacau.
5. Dihidang panas bersama nasi.



辣醬雞

用料：

500克 雞塊

- A: 100克 小蔥頭（剁幼）
 10克 蒜頭（剁幼）
 50克 薑（剁幼）
 40克 紅辣椒
 10克 辣椒乾（浸軟）
 5克 茴香
 50克 油
- B: 60克 清水
 5克 黑豉油
 15克 浙醋
 3克 鹽
 10克 糖
- 研磨成漿

容器：

微波安全燉鍋。

製法：

1. 混合A用料並放進一個燉鍋裡，以**1000 W**爆香約**3-4分鐘**。（不必加蓋）
2. 加進B用料及雞塊。
3. 加蓋，以**1000 W**烹煮**9-10分鐘**，或至雞肉熟。
4. 趁熱送飯。

CHICKEN WITH HOT SAUCE

Ingredients:

- 500 g chicken pieces
 A: 100 g shallots (finely chopped)
 10 g garlic (finely chopped)
 50 g ginger (finely chopped)
 40 g fresh red chilli
 10 g dried chilli
 5 g cumin powder
 50 g oil
 B: 60 g water
 5 g thick soya sauce
 15 g Chinese black vinegar
 3 g salt
 10 g sugar
- blend to paste

Container:

Microwave safe casserole.

Method:

1. Combine ingredients A and fry in a casserole on power **1000 W**, uncovered for **3 - 4 minutes**.
2. Add in ingredients B and chicken pieces.
3. Cover and cook on power **1000 W** for **9 - 10 minutes** or until meat is done.
4. Serve hot with rice.

AYAM DENGAN SOS PANAS

Bahan-bahan:

- 500 g potongan ayam
 A: 100 g bawang merah (diciang halus)
 10 g bawang putih (diciang halus)
 50 g halia (diciang halus)
 40 g cili merah segar
 10 g cili kering
 5 g serbuk jintan putih
 50 g minyak
 B: 60 g air
 5 g kicap pekat
 15 g cuka hitam
 3 g garam
 10 g gula
- di kisar lumat

Bekas:

Kaserol untuk ketuhar gelombang mikro.

Cara Membuat:

1. Gaul bahan-bahan A dalam mangkuk kaserol, dan masak dengan suhu **1000 W**, tanpa ditutup selama **3 - 4 minit** hingga naik baunya.
2. Masukkan bahan-bahan B dan potongan ayam.
3. Tutup dan masak dengan suhu **1000 W** selama **9 - 10 minit**.
4. Dihidang panas bersama nasi.



苦瓜炒蛋

用料：

100克	苦瓜
40克	雞胸肉
50克	豆芽菜
15克	麻油
1個	蛋(去殼 50克)
2克	鹽

容器：

微波安全燉鍋。

製法：

1. 苦瓜直切成二半去籽及囊。切成2毫米厚，汆燙備用。雞胸肉切成小條，豆芽菜切成4釐米長。
2. 燉鍋內放入1，加入麻油拌勻。選擇 **800 W**，設置 **2分鐘-2分30秒**，(無需加蓋)。
3. 將蛋打散，加鹽調味。倒入2中，選擇 **600 W**，設置**1分鐘**加熱後攪拌，再選擇 **600 W**加熱**1分鐘-1分30秒**，(無需加蓋)。

BITTER GOURD FRIED EGGS

Ingredients:

100 g	bitter gourd
40 g	chicken breast
50 g	bean sprouts
15 g	sesame oil
1	egg (50 g without shell)
2 g	salt

Container:

Microwave safe casserole.

Method:

1. Cut the bitter gourd into two and get rid of the seeds and sac. Cut into strips of 2 mm thick for blanching. Cut chicken breast into small strips, cut bean sprouts into 4 cm-long pieces.
2. Put 1 into the casserole, add sesame oil and stir evenly. Cook **800 W** for **2-2½ minutes** without lid.
3. Beat the egg, add salt for seasoning and pour into 2. Cook on **600 W** for **1 minute**, and stir. Then cook on **600 W** for an additional **1 minute to 1 minute 30 seconds** without lid.

PERIA GORENG TELUR

Bahan-bahan:

100 g	peria
40 g	dada ayam
50 g	taugeh
15 g	minyak bijan
1	telur (50 g tanpa cengkerang)
2 g	garam

Bekas:

Kaserol untuk ketuhar gelombang mikro.

Cara Membuat:

1. Belah peria kepada 2 bahagian dan buangkan bijinya. Potong panjang berketebalan 2 mm setiap satu. Hiris panjang dada ayam dan potong taughe kepada kira-kira 4 cm panjang setiap satu.
2. Masukkan 1 ke dalam kaserol, tambahkan minyak bijan dan kacau dengan rata. Masak **800 W** selama **2-2½ minit** tanpa tudung.
3. Pukul telur, tambahkan garam untuk perasa dan tuangkan ke dalam 2. Masak pada **600 W** selama **1 minit** dan kacau. Kemudian masak sekali lagi pada **600 W** untuk tempoh **1 minit ke 1 minit 30 saat**, tanpa penutup.



人參雞湯

用料：

500 克	烏骨雞 (在熱水中汆一下)
1 份	中草藥湯料 (100 克，把中草藥湯料中的調味包放在 120 克熱水中浸泡半個小時)
1000 毫升	清水
2 克	鹽

容器：

微波安全燉鍋。

製法：

1. 把烏骨雞，中草藥湯料，調味包和水放入燉鍋中，加蓋。選擇 **800 W**，設置 **15 分鐘**。
2. 攪拌均勻，選擇 **300 W**，設置 **45 分鐘**，加蓋。
3. 完成後，加入鹽調味。

GINSENG CHICKEN SOUP

Ingredients:

500 g	black chicken (blanched in hot water)
1 packet	chinese herbs (100 g, soak season packet in 120 g hot water for ½ hour)
1000 ml	water
2 g	salt

Container:

Microwave safe casserole.

Method:

1. Place chicken, Chinese herbs and water in a casserole, cover with lid. Cook on **800 W for 15 minutes**.
2. Stir. Cook on **300 W for 45 minutes** with cover.
3. When ready, add salt to taste.

SUP AYAM GINSENG

Bahan-bahan:

500 g	ayam hitam (celur dalam air panas)
1 paket	herba cina (100 g, rendam sepaket dalam 120 g air panas selama ½ jam)
1000 ml	air
2 g	garam

Bekas:

Kaserol untuk ketuhar gelombang mikro.

Cara Membuat:

1. Masukkan ayam, herba Cina beserta air ke dalam kaserol, tutup dengan penutup. Masak pada **800 W** selama **15 minit**.
2. Kacau. Masak pada **300 W** selama **45 minit**, bertutup.
4. Bila sedia, tambah garam.



薑芽燜鴨

用料：

10克	粟米粉	} 混合
30克	清水	
A: 80克	嫩薑（切片）	
30克	豆醬	
10克	蒜茸	
30克	油	
B: 500克	鴨塊（去皮和脂肪）	
250克	清水	
20克	黑豉油	
2克	糖	
2克	鹽	
1克	胡椒粉	

容器：

微波安全燉鍋。

製法：

1. 將A用料放進燉鍋裏，以**1000 W**爆香約**1-2分鐘**。（無需加蓋）
2. 加進B用料。加蓋並以**1000 W**燜煮約**8分鐘**。
3. 拌入粟米粉漿，再加蓋以**300 W**燜煮**45分鐘**。
4. 趁熱送飯。

GINGER DUCK

Ingredients:

10 g	comflour	} mixed together
30 g	water	
A: 80 g	young ginger, sliced	
30 g	soya bean paste	
10 g	garlic, chopped	
30 g	oil	
B: 500 g	duck pieces (remove skin and fat)	
250 g	water	
20 g	dark soya sauce	
2 g	sugar	
2 g	salt	
1 g	pepper	

Container:

Microwave safe casserole.

Method:

1. Stir fry ingredients A in a casserole, uncovered on power **1000 W** for **1 - 2 minutes**.
2. Add ingredients B mix well, cook covered on power **1000 W** for **8 minutes**.
3. Continue to cook duck on power **300 W** for **45 minutes**.
4. Serve ginger duck hot with rice.

ITIK HALIA

Bahan-bahan:

10 g	tepung jagung	} dibancuh air
30 g	air	
A: 80 g	halia muda (hiris)	
30 g	taucu	
10 g	bawang putih (cincang)	
30 g	minyak	
B: 500 g	potong itik (dibuang kulit dan lemak)	
250 g	air	
20 g	kicap pekat	
2 g	gula	
2 g	garam	
1 g	lada putih	

Bekas:

Kaserol untuk ketuhar gelombang mikro.

Cara Membuat:

1. Tumis bahan A dalam mangkuk kaserol tanpa ditutup dengan kuasa **1000 W** selama **1 - 2 minit**.
2. Masukkan bahan B, kacau, tutup dan masak dengan kuasa **1000 W** selama **8 minit**.
3. Seterusnya, masak itik dengan kuasa **300 W** selama **45 minit**.
4. Dihidang panas bersama nasi.



辣醬牛肉

用料：

600 克	牛肉（切成薄片）
60 克	清水
A: (以下用料加 50 克油研幼)	
100 克	小蔥頭
20 克	蒜頭
10 克	辣椒乾（浸軟）
10 克	南薑
10 克	石谷仔
8 克	香茅
B: 150 克	大蔥頭（切成幼絲）
160 克	番茄（切成楔狀）
60 克	濃椰漿
5 克	鹽

容器：

微波安全燉鍋。

製法：

1. 將 A 用料置入燉鍋裡，以 **1000 W** 爆香約 **6-7 分鐘**，偶而攪拌（無需加蓋）。
2. 加進清水和牛肉片。
3. 加蓋以 **1000 W** 烹煮 **3-4 分鐘**。
4. 接着加蓋以 **600 W** 烹煮 **8 分鐘**。
5. 去蓋，拌入 B 用料，並以 **1000 W** 再煮 **2-3 分鐘**。
6. 趁熱送飯。

SAMBAL BEEF SEMOR

Ingredients:

600 g	beef (thinly sliced)
60 g	water
A: (to be blended with 50 g oil)	
100 g	small onion
20 g	garlic
10 g	dried chilli (soaked)
10 g	galangal root
10 g	candle nut
8 g	lemon grass
B: 150 g	big onion (thinly sliced)
160 g	tomato (cut into wedges)
60 g	thick coconut milk
5 g	salt

Container:

Microwave safe casserole.

Method:

1. Fry blended ingredients A in a casserole, stirring occasionally, on power **1000 W**, uncovered for **6-7 minutes**.
2. Add in water and beef slices.
3. Cover and cook power **1000 W** for **3-4 minutes**.
4. Then cook on power **600 W** for **8 minutes**.
5. Stir in ingredients B and cook on power **1000 W**, uncovered for **2-3 minutes**.
6. Serve hot with rice.

SAMBAL DAGING SEMOR

Bahan-bahan:

600 g	daging lembu (dihiris nipis)
60 g	air
A: (untuk dikisar dengan 50 g besar minyak)	
100 g	bawang merah
20 g	bawang putih
10 g	cili kering (direndam)
10 g	lengkuas
10 g	buah keras
8 g	serai
B: 150 g	bawang besar (dihiris nipis)
160 g	tomato (dipotong bentuk baji)
60 g	pati santan
5 g	garam

Bekas:

Kaserol untuk ketuhar gelombang mikro.

Cara Membuat:

1. Masak bahan-bahan A dalam mangkuk kaserol dengan kuasa **1000 W**, tanpa ditutup selama **6-7 minit** hingga naik baunya. Kacau sekali-sakala.
2. Masukkan air dan hirisan daging lembu.
3. Tutup dan masak dengan kuasa **1000 W** selama **3-4 minit**.
4. Kemudian masak dengan kuasa **600 W** selama **8 minit**.
5. Masukkan bahan-bahan B dan kacau. Masak dengan kuasa **1000 W**, tanpa ditutup selama **2-3 minit**.
6. Dihidang panas dengan nasi.



薑蔥牛肉

用料：

300 克	牛肉（切成薄片）
40克	蠔油
70 克	生蔥（切成4釐米長度）
A：25克	油
5克	魚露
5克	粟米粉
B：80 克	嫩薑（切成薄片）
6克	蒜茸
30克	油

容器：

微波安全燉鍋。

製法：

1. 以A用料醃牛肉片。
2. 將B用料置入燉鍋裏，以**1000 W**爆香約**1分鐘**（無需加蓋）。
3. 加進蠔油，再以**1000 W**爆香約**1分鐘**（無需加蓋）。
4. 拌入醃好的牛肉和生蔥。
5. 加蓋，以**1000 W**燜煮**6-8分鐘**。
6. 趁熱送飯。

GINGER BEEF

Ingredients:

300 g	beef (thinly sliced)
40 g	oyster sauce
70 g	spring onions (cut into 4 cm lengths)
A: 25 g	oil
5 g	fish sauce
5 g	cornflour
B: 80 g	young ginger (sliced thinly)
6 g	chopped garlic
30 g	oil

Container:

Microwave safe casserole.

Method:

1. Season beef slices with ingredients A.
2. Fry ingredients B in a casserole on power **1000 W**, uncovered for **1 minutes**.
3. Add in oyster sauce and cook on power **1000 W** uncovered for **1 minute**.
4. Stir in seasoned beef and spring onions.
5. Cover and cook on power **1000 W** for **6-8 minutes**.
6. Serve hot with rice.

DAGING MASAK HALIA

Bahan-bahan:

300 g	daging lembu (dihiris nipis)
40 g	sos tiram
70 g	daun bawang (dipotong sepanjang 4 cm)
A: 25 g	minyak
5 g	sos ikan
5 g	tepung jagung
B: 80 g	halia muda (dihiris nipis)
6 g	bawang putih cincang
30 g	minyak

Bekas:

Kaserol untuk ketuhar gelombang mikro.

Cara Membuat:

1. Perasakan daging lembu dengan bahan-bahan A.
2. Masak bahan-bahan B dalam mangkuk kaserol dengan kuasa **1000 W**, tanpa penutup selama **1 minit** hingga naik baunya.
3. Masukkan sos tiram dan masak dengan kuasa **1000 W** tanpa penutup selama **1 minit**.
4. Masukkan daging lembu dan daun bawang.
5. Tutup dengan penutup dan masak dengan kuasa **1000 W** selama **6-8 minit**.
6. Dihidang panas bersama nasi.



咖喱牛肉

用料：

600 克	牛肉（切成薄片）
60 克	酸乳酪
2 瓣	小豆蔻
2 克	鹽
5 克	糖

A: (以下的用料烘炙後研幼)

20 克	辣椒粉
20 克	芫荽米
5 克	粗穀
10 克	黑胡椒粒
5 克	葫蘆巴子

B: 50 克	蔥頭絲
15 克	薑茸
1 克	丁香
5 克	蒜絲
5 克	咖喱葉
70 克	油

容器：

微波安全燉鍋。

製法：

1. 牛肉片加A用料醃約半小時。
2. 將B用料放進燉鍋裏混合，並以**1000 W**爆香約**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**煮**4分鐘**，接著減至**600 W**再燜煮**8-9分鐘**。
5. 加進糖和鹽，拌勻。
6. 擱置時間：10分鐘

FRIED BEEF CURRY

Ingredients:

600 g	beef (thinly sliced)
60 g	yoghurt
2 pips	cardamon
2 g	salt
5 g	sugar
A: (to be roasted and finely ground)	
20 g	chilli powder
20 g	coriander seed
5 g	cumin seed
10 g	black peppercon
5 g	fenugreek seed
B: 50 g	
15 g	sliced shallots
1 g	chopped ginger
5 g	cloves
5 g	cliced garlic
5 g	curry leaves
70 g	oil

Contairer:

Microwave safe casserole.

Method:

1. Season beef slices with ingredients A for ½ hour.
2. Combine ingredients B and fry in casserole on **1000 W** for **3 minutes**, uncovered.
3. Add in yoghurt, cardamons and seasoned beef slices.
4. Cover and cook on **1000 W** for **4 minutes** then on **600 W** for **8-9 minutes**.
5. Add in sugar and salt, and mix well.
6. Standing time: 10 minutes.

KARI DAGING GORENG

Bahan-bahan:

600 g	daging lembu (dihiris halus)
60 g	yogurt
2 buah	pelaga
2 g	garam
5 g	gula
A: (untuk dipanggang dan ditumbuk lambat)	
20 g	serbuk cili
20 g	biji ketumbar
5 g	jintan putih
10 g	biji lada
5 g	halba
B: 50 g	
15 g	hirisan bawang merah
1 g	halia cincang
5 g	cengkih
5 g	hirisan bawang putih
5 g	daun kari
70 g	minyak

Bekas:

Kaserol untuk ketuhar gelombang mikro.

Cara Membuat:

1. Perasakan daging lembu dengan bahan-bahan A selama ½ jam.
2. Gabungkan bahan-bahan B dan goreng menggunakan kaserol, pada **1000 W** selama **3 minit**, tanpa penutup.
3. Masukkan yogurt, buah pelaga dan daging lembu.
4. Tutup dan masak pada **1000 W** selama **4 minit** seterusnya pada **600 W** selama **8-9 minit**.
5. Masukkan gula dan garam, dan gaul sehingga rata.
6. Tunggu 10 minit sebelum dihidangkan.



醋醬油炒牛肉

用料：

150 克	牛五花肉薄片 (切 5 釐米寬)
A: 30 克	豉油
15 克	魚露
15 克	醋
5 克	辣油
10 克	粟米粉
40 克	韭菜
1 片	薑 (切細)
200 克	豆芽菜

容器：

微波安全燉鍋。

製法：

1. 將 A 調好備用。肉加入一半的 A 攪散，撒上粟米粉。
2. 韭菜切成適當長度，和薑、豆芽菜一起放入碗中，加入剩下的 A 拌勻。
3. 將 1 放入燉鍋內，加蓋選擇 **600 W**，設置 **4 分鐘**。
4. 將 2 放入 3 中，加蓋選擇 **600 W**，設置 **3 分鐘**。

STIR-FRY BEEF WITH VINEGAR SOY SAUCE

Ingredients:

150 g	sliced beef belly (5 cm wide)
A: 30 g	soy sauce
15 g	fish sauce
15 g	vinegar
5 g	chili oil
10 g	cornflour
40 g	chinese chives
1 piece	ginger (sliced)
200 g	bean sprout

Container:

Microwave safe casserole.

Method:

1. Prepare A for later. Stir and mix the beef with half of A, then sprinkle with cornflour.
2. Cut the Chinese chives into appropriate lengths, put into a bowl with ginger and bean sprouts, and then stir with the remaining A.
3. Put 1 into a casserole, cook on **600 W** for **4 minutes** with lid.
4. Put 2 into 3, cook on **600 W** for **3 minutes** with lid.

DAGING LEMBU GORENG KICAP CUKA

Bahan-bahan:

150 g	hirisan perut lembu (5 cm lebar)
A: 30 g	kicap
15 g	sos ikan
15 g	cuka
5 g	minyak cili
10 g	tepung jagung
40 g	sayur kucai
1 ketul	halia (dihiris)
200 g	taugeh

Bekas:

Kaserol untuk ketuhar gelombang mikro.

Cara Membuat:

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



丹都裏羊肉

用料：

500克	羊肉方塊
5克	鹽
A: 30克	薑（切絲）
30克	咖喱粉
15克	酥油
150克	小蔥頭
25克	蒜頭
} 加50克油研幼	
B: 10克	酸乳酪
15克	番茄醬
5克	蜜糖
125克	清水
C: 50克	青豆
50克	薄荷葉
50克	腰果豆（烘烤）

容器：

微波安全燉鍋。

製法：

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

TANDOORI LAMB

Ingredients:

500 g	mutton cubes
5 g	salt
A: 30 g	ginger (shredded)
30 g	curry powder
15 g	ghee
150 g	shallot
25 g	garlic
} finely blended with 50 g oil	
B: 10 g	yogurt
15 g	tomato puree
5 g	honey
125 g	water
C: 50 g	green peas
50 g	mint leaves
50 g	cashew nuts (roasted)

Container:

Microwave safe casserole.

Method:

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

TANDORI KAMBING

Bahan-bahan:

500 g	daging kambing (dipotong dadu)
5 g	garam
A: 30 g	halia (dimayang)
30 g	serbuk kari
15 g	minyak sapi
150 g	bawang merah
25 g	bawang putih
} dikisar dengan 50 g minyak	
B: 10 g	yogurt
15 g	puri tomato
5 g	madu
125 g	air
C: 50 g	kacang hijau
50 g	daun pudina
50 g	buah gajus (dipanggang)

Bekas:

Kaserol untuk ketuhar gelombang mikro.

Cara Membuat:

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



釀青瓜卷

用料：

300 克 澳洲牛肉柳，切成 1 釐米厚長條

醃料：

A: 20 克 蒜頭全能調味料
 7 克 豉油
 7 克 麻油
 5 克 粟米粉
 2 克 李派林喼汁
 2 克 胡椒粉
 B: 6 粒 香菇，浸軟，切成 1½ 釐米條形
 2 條 紅辣椒，切成 ½ 釐米條形
 1 條 紅蘿蔔，切成 ½ 釐米條形
 1 棵 茜芹，切成 ½ 釐米條形
 1 條 青或黃瓜，去皮及切成 1½ 釐米的圓形

蠔汁：

185 克 清水
 30 克 蠔油
 7 克 麻油
 7 克 豉油
 2 克 糖
 1 克 胡椒粉

容器：

微波安全盤。

製法：

1. 用 A 將牛肉醃製 20 分鐘。
2. 將肉及菜 (B) 串入黃瓜裡。
3. 將釀好的黃瓜排在盤上，蓋上保鮮紙，用 1000 W 煮 2-3 分鐘。
4. 用另一個碗，倒入蠔汁，以 1000 W 煮 3-4 分鐘或至濃。
5. 上桌時將濃汁倒上青瓜上。

THE GREEN WHEEL

Ingredients:

300 g Australian striploin, cut into 1 cm strips

Marinade:
 A: 20 g garlic season oil
 7 g soy sauce
 7 g sesame oil
 5 g cornflour
 2 g lea and perrin sauce
 2 g pepper
 B: 6 pcs. mushroom, presoaked, cut into ½ cm strips
 2 red chillies, cut into ½ cm strips
 1 carrot, cut into ½ cm strips
 1 stalk celery, cut into ½ cm strips
 1 cucumber, remove skin and cut into 1½ cm rings

Sauce:

185 g water
 30 g oyster sauce
 7 g sesame oil
 7 g soy sauce
 2 g sugar
 1 g pepper

Container:

Microwave safe dish.

Method:

1. Marinate beef with A for about 20 minutes.
2. Insert beef and vegetable B into cucumber rings.
3. Arrange onto a plate, cover with microwave safe plastic wrap. Cook on power 1000 W for about 2-3 minutes.
4. In another bowl, cook sauce on power 1000 W for about 3-4 minutes or until sauce thicken.
5. Serve stuffed cucumber hot topped with oyster sauce.

RODA-RODA HIJAU

Bahan-bahan:

300 g daging, dipotong 1 cm panjang

Perap:
 A: 20 g serbuk bawang putih
 7 g kicap cair
 7 g minyak bijan
 5 g tepung jagung
 2 g sos lea dan perrin
 2 g lada putih
 B: 6 cendawan di rendam dan dipotong ½ cm panjang
 2 cili merah, dipotong ½ cm panjang
 1 lobak merah, dipotong ½ cm panjang
 1 tangkai seleri, dipotong ½ cm panjang
 1 timun, dibuang isinya dan potong 1½ cm tebal

Sos:
 185 g air
 30 g sos tiram
 7 g minyak bijan
 7 g kicap cair
 2 g gula
 1 g lada putih

Bekas:

Bekas selamat ketuhar gelombang mikro.

Cara Membuat:

1. Perap daging dengan bahan-bahan A selama 20 minit.
2. Masukkan daging dan sayur-sayuran B ke dalam timun yang telah dipotong bentuk cincin.
3. Susunkan di atas pinggan, tutup dengan pembalut plastik tahan panas gelombang mikro. Masak menggunakan kuasa 1000 W selama 2-3 minit.
4. Di dalam mangkuk yang berasingan, masak sos menggunakan kuasa 1000 W selama 3-4 minit atau sehingga sos pekat.
5. Hidangkan timun sumbat dengan menuangkan kuah panas di atasnya.



咖喱魚

用料：

500克	黑鯧魚（洗淨後切成5塊）
200克	番茄（切成楔狀）
250克	清水
7克	亞三汁
5克	鹽
A：60克	大蔥頭（切絲）
26克	薑茸/ 蒜茸
50克	油
1 小枝	咖喱葉
15克	辣椒粉
2 瓣	小豆蔻
2粒	丁香
1克	葫蘆巴
10克	芫荽米

研幼

容器：

微波安全燉鍋。

製法：

1. 將A用料置入燉鍋裏混合，以**1000 W**爆香約**3-4分鐘**（無需加蓋）。
2. 加進清水，亞三汁，鹽，魚塊和番茄。
3. 以**1000 W**烹煮**7-8分鐘**。

CURRY FISH

Ingredients:

500 g	fish (black pomfret cleaned and cut into 5 pieces)
200 g	tomato (cut to wedges)
250 g	water
7 g	tamarind juice
5 g	salt
A: 60 g	big onion (sliced)
26 g	ginger/garlic (chopped)
50 g	oil
1 sprig	curry leaves
15 g	chilli powder
2 pip	cardamon
2	cloves
1 g	fenugreek
10 g	coriander seeds

finely ground

Container:

Microwave safe casserole.

Method:

1. Combine ingredients A and fry in a casserole on power **1000 W**, uncovered for **3 - 4 minutes**.
2. Add in water, tamarind juice, salt, fish slices and tomato.
3. Cook on power **1000 W** for **7 - 8 minutes**.

KARI IKAN

Bahan-bahan:

500 g	ikan (bawal hitam, dibersihkan dan dipotong 5 bahagian)
200 g	tomato (dipotong bentuk baji)
250 g	air
7 g	air asam jawa
5 g	garam
A: 60 g	bawang besar (dihiris)
26 g	halia/bawang putih (dicincang)
50 g	minyak
1 tangkai	daun kari
15 g	serbuk cili
2 biji buah	pelaga
2	kuntum bunga cengkih
1 g	halba
10 g	biji ketumbar

ditumbu lumat

Bekas:

Kaserol untuk ketuhar gelombang mikro.

Cara Membuat:

1. Gaulkan bahan-bahan A dan masak dalam mangkuk kaserol dengan suhu **1000 W**, tanpa ditutup selama **3 - 4 minit**.
2. Masukkan air, air asam jawa, garam, kepingan ikan dan tomato.
3. Masak dengan suhu **1000 W** selama **7 - 8 minit**.



香辣燜魚

用料：

- | | |
|-----|---------------|
| 1 條 | 鯧魚（400 克切成4塊） |
| 85克 | 酸乳酪 |
| 85克 | 清水 |
| 1克 | 鹽 |
- A：
- | | |
|-----|--------------|
| 15克 | 酥油 |
| 10克 | 芫荽菜（切成4釐米長度） |
| 10克 | 薑（切成幼絲） |
| 50克 | 大蔥頭（切片） |
| 5克 | 咖喱葉 |
| 1釐米 | 肉桂皮 |
| 2粒 | 丁香 |
- B：以下用料加60克油研幼
- | | |
|------|---------|
| 5克 | 粗穀 |
| 20 克 | 辣椒乾（浸軟） |
| 10克 | 蒜頭 |
| 50 克 | 小蔥頭 |

容器：

微波安全燉鍋。

製法：

1. 將A用料置入燉鍋裏混合，以**1000 W**爆香約**2分30秒**（無需加蓋）。
2. 拌入B用料，再以**1000 W**爆香約**4分鐘**（無需加蓋）。
3. 加進魚，酸乳酪，清水和鹽。
4. 加蓋以**800 W**烹煮約**8-9分鐘**。
5. 立即上桌。

FISH MASALA

Ingredients:

- | | |
|----------------------------------|---|
| 1 | black pomfret
(400 g cut into 4 pcs) |
| 85 g | yoghurt |
| 85 g | water |
| 1 g | salt |
| A: 15 g | ghee |
| 10 g | coriander leaves (cut
into 4 cm lengths) |
| 10 g | ginger (shredded) |
| 50 g | big onion (sliced) |
| 5 g | curry leaves |
| 1 cm | cinnamon stick |
| 2 | cloves |
| B: (to be blended with 60 g oil) | |
| 5 g | cumin seed |
| 20 g | dried chilli (soaked) |
| 10 g | garlic |
| 50 g | small onion |

Container:

Microwave safe casserole.

Method:

1. Combine ingredients A and fry in a casserole on power **1000 W**, uncovered for **2 minutes 30 seconds**.
2. Stir in ingredients B and further fragrant on power **1000 W** for **4 minutes**.
3. Add in fish, yoghurt, water and salt.
4. Cover and cook on power **800 W** for **8-9 minutes**.
5. Serve hot with rice.

MASALA IKAN

Bahan-bahan:

- | | |
|--|--|
| 1 | ekor bawal hitam
(400 g dipotong 4
bahagian) |
| 85 g | yogurt |
| 85 g | air |
| 1 g | garam |
| A: 15 g | minyak sapi |
| 10 g | daun ketumbar
(dipotong sepanjang
4cm) |
| 10 g | halia (disiat-siat) |
| 50 g | bawang besar (dihiris) |
| 5 g | daun kari |
| 1 cm | kayu manis |
| 2 | kuntum bunga cengkih |
| B: (untuk dikisar bersama 60 g minyak) | |
| 5 g | jintan putih |
| 20 g | cili kering (direndam) |
| 10 g | bawang putih |
| 50 g | bawang merah |

Bekas:

Kaserol untuk ketuhar gelombang mikro.

Cara Membuat:

1. Gaul bahan-bahan A dan masak dalam mangkuk kaserol dengan suhu **1000 W**, tanpa ditutup selama **2 minit 30 saat** hingga naik baunya.
2. Masukkan bahan-bahan B dan masak lagi dengan suhu **1000 W** selama **4 minit**.
3. Masukkan ikan, yogurt, air dan garam.
4. Tutup dan masak dengan suhu **800 W** selama **8-9 minit**.
5. Dihidang panas dengan nasi.



泰式甘望魚

用料：

- 4條

A:

6隻

10克

10克

15克

2克
- 甘望魚（500克）

以下用料加30克油研幼

紅辣椒

藍姜

蒜頭

香茅

胡椒粒
- B:

5克

5克

15克

2克

7克

15克

250克
- 蠔油

麻油

黃糖

白糖

鹽

亞三膏

清水

混合及去核

容器：

微波安全燉鍋。

製法：

1. 將A用料置入燉鍋裏，以**1000 W**爆香約**2分30秒**（無需加蓋）。

2. 拌入B用料和魚。

3. 加蓋以**1000 W**烹煮約**5分鐘**。

4. 立即上桌。

KEMBONG THAI

Ingredients:

- 4 pcs.

A: (to be blended with 30 g oil)

6

10 g

10 g

15 g

2 g

B: 5 g

5 g

15 g

2 g

7 g

15 g

250 g
- kembong fish (500 g)

fresh red chilli

galangal root

garlic

lemon grass

peppercorn

oyster sauce

sesame oil

brown sugar

white sugar

salt

tamarind

water

mixture and remove seeds

Container:

Microwave safe casserole.

Method:

1. Fry blended ingredients A in a casserole on power **1000 W**, uncovered for **2½ minutes**.

2. Add in ingredients B and fish.

3. Cover and cook on power **1000 W** for **5 minutes**.

4. Serve hot with rice.

KEMBONG THAI

Bahan-bahan:

- 4 ekor

A: (untuk disebatikan dengan 30 g besar minyak)

6

10 g

10 g

15 g

2 g

B: 5 g

5 g

15 g

2 g

7 g

15 g

250 g
- ikan kembong (500 g)

cili merah segar

lengkuas

bawang putih

serai

biji lada

sos tiram

minyak bijan

gula merah

gula

garam

asam jawa

air

gaul dan buang bijinya

Bekas:

Kaserol untuk ketuhar gelombang mikro.

Cara Membuat:

1. Masak bahan-bahan A dalam mangkuk kaserol dengan suhu **1000 W**, tanpa ditutup selama **2½ minit** hingga naik baunya.

2. Masukkan bahan-bahan B dan ikan.

3. Tutup dan masak dengan suhu **1000 W** selama **5 minit**.

4. Dihidang panas bersama nasi.



照燒三文魚

用料：

500克	三文魚片 (用刀劃開或者用叉子刺孔)
80克	新鮮香菇 (切片)
30克	照燒醬
15克	蠔油
40克	蒜頭 (切碎)
10克	薑 (切絲)
1克	黑胡椒
50克	油
1把	香菜 (裝飾用)

容器：

微波安全燉鍋。

製法：

1. 把蒜頭和油放進燉鍋中，選擇**1000 W**，設置**2分鐘至2分30秒**，不要加蓋。中途攪拌。
2. 混合½的蒜頭油，照燒醬，蠔油和黑胡椒，攪拌均勻。
3. 把三文魚放在燉鍋中，撒上香菇和薑絲。淋上照燒醬混合物，加蓋，選擇**600 W**，設置**7-9分鐘**。
4. 完成後，加入剩下的蒜頭油，用香菜裝飾。

SALMON TERIYAKI SALMON TERIYAKI

Ingredients:

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

Container:

Microwave safe casserole.

Method:

1. Cook garlic with oil, on **1000 W** for about **2-2½ minutes** in a casserole, do not cover with lid. Stir halfway.
2. Mix half garlic oil, teriyaki sauce, oyster sauce and black pepper together.
3. Put salmon into the casserole, covered with sliced mushroom and shredded ginger. Pour teriyaki puree over salmon. Cook on **600 W** for **7-9 minutes**.
4. When ready serve with remaining garlic oil and chinese parsley.

Bahan-bahan:

500 g	filet salmon (potong celahnya dan tusuk dengan garpu)
80 g	cendawan segar (hiris)
30 g	sos teriyaki
15 g	sos tiram
40 g	bawang putih (cincang)
10 g	halia (carikkan)
1 g	lada hitam
50 g	minyak
1 batang	parsli cina (untuk hiasan)

Bekas:

Kaserol untuk ketuhar gelombang mikro.

Cara Membuat:

1. Masak bawang putih bersama minyak, pada **1000 W** selama kira-kira **2-2½ minit** di dalam kaserol, tidak ditutup. Kacau sekali-sekala.
2. Campur separuh minyak bawang putih, sos teriyaki dan lada hitam bersama.
3. Masukkan salmon ke dalam kaserol, tutupi dengan hirisan cendawan dan halia cincang. Tuang puri teriyaki ke atas salmon. Masak pada **600 W** selama **7-9 minit**.
4. Apabila sedia, hidangkan bersama minyak bawang putih dan parsli cina.



亞三墨魚

用料：

400克	墨魚（切成5釐米方塊）
160克	番茄（切成楔狀）
50克	亞三膏
125克	清水
1克	鹽
2克	糖
15克	薄荷葉用于拌飾

A：以下用料加80克油研幼

100克	小蔥頭
20克	蒜頭
20克	香茅
10克	黃薑
10克	馬拉盞
8克	辣椒乾（浸軟）

容器：

微波安全燉鍋。

製法：

1. 將A用料置入燉鍋裏，以**1000 W**爆香**3 - 4**分鐘，偶而攪拌（無需加蓋）。
2. 拌入墨魚，亞三汁，番茄，鹽和糖。
3. 加蓋以**1000 W**烹煮約**5 - 6**分鐘。
4. 加薄荷葉拌飾之後上桌。

ASSAM CUTTLE-FISH

Ingredients:

400 g	cuttle-fish (cut into 5 cm squares)
160 g	tomato (cut to wedges)
50 g	tamarind pulp
125 g	water
1 g	salt
2 g	sugar
15 g	mint leaves for garnishing

A: (to be blended with 80 g oil)

100 g	small onions
20 g	garlic
20 g	lemon grass
10 g	turmeric
10 g	prawns paste (belachan)
8 g	dried chilli (soaked)

Container:

Microwave safe casserole.

Method:

1. Fry blended ingredients A in a casserole, stirring occasionally, on power **1000 W**, uncovered for **3 - 4 minutes**.
2. Stir in cuttle-fish, tamarind mixture, tomatoes, salt and sugar.
3. Cover and cook on power **1000 W** for **5 - 6 minutes**.
4. Serve hot, garnish with mint leaves.

SOTONG MASAK ASAM

Bahan-bahan:

400 g	sotong (dipotong kepada bentuk persegi persegi 5 cm)
160 g	tomato(dipotong bentuk baji)
50 g	awam jawa
125 g	air
1 g	garam
2 g	gula
15 g	daun pudina untuk hiasan

A: (untuk dikisar dengan 80 g minyak)

100 g	bawang merah
20 g	bawang putih
20 g	serai
10 g	kunyit
10 g	belacan
8 g	cili kering (direndam)

Bekas:

Kaserol untuk ketuhar gelombang mikro.

Cara Membuat:

1. Masak bahan-bahan A dalam mangkuk kaserol dengan suhu **1000 W**, tanpa ditutup selama **3 - 4 minit** hingga naik baunya. Kacau sekali-sekala.
2. Masukkan sotong, air asam jawa, tomato, garam dan gula.
3. Tutup dan masak dengan suhu **1000 W** selama **5 - 6 minit**.
4. Dihidang panas, hias dengan daun pudina.



怪味蝦

用料：

250克	蝦 (開背)	
40克	小蔥頭 (切片)	
2片	蒜頭 (剁碎)	
3個	辣椒 (拍碎)	
3個	香菜根 (拍碎)	
1棵	香茅 (拍碎)	
2片	檸檬葉 (撕開)	
30克	咖喱粉	} 加 45 克水 攪拌均勻
5克	辣椒粉	
1克	糖	
1克	鹽	
7克	魚露	
30克	椰漿	
30克	青檸檬汁	
100毫升	清水	
35克	油	

容器：

微波安全燉鍋。

製法：

1. 把小蔥頭、蒜末、辣椒、香茅、香菜根、檸檬葉和油放進燉鍋爆香，選擇 **1000 W**，設置**5分鐘**，不加蓋。
2. 加入椰漿，咖喱粉，選擇**1000 W**，設置**3分鐘**，不加蓋。
3. 加入檸檬汁、蝦、水攪拌均勻，選擇 **600 W**，設置**5-6分鐘**，不要加蓋。(中途攪拌)

EXOTIC PRAWN

Ingredients:

250 g	prawns (cut slit on top)	
40 g	shallot (sliced)	
2	garlic (chopped)	
3	chilli padi (bashed)	
3	coriander root (bashed)	
1	lemon grass (bashed)	
2	lemon leaf (tear)	
30 g	curry powder	} mix with 45 g water
5 g	chilli powder	
1 g	sugar	
1 g	salt	
7 g	fish sauce	
30 g	coconut milk	
30 g	green lemon juice	
100 ml	water	
35 g	oil	

Container:

Microwave safe casserole.

Method:

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

UDANG EKSOTIK

Bahan-bahan:

250 g	udang (belah dari atas)	
40 g	bawang merah (dihiris)	
2	bawang putih (dicincang)	
3	cili padi (ditumbuk)	
3	ketumbar (ditumbuk)	
1	serai (ditumbuk)	
2	daun limau (koyakkan)	
30 g	serbuk kari	} Campur 45 g air
5 g	serbuk cili	
1 g	gula	
1 g	garam	
7 g	sos ikan	
30 g	santan	
30 g	jus lemon hijau	
100 ml	air	
35 g	minyak	

Bekas:

Kaserol untuk ketuhar gelombang mikro.

Cara Membuat:

1. Masak bawang merah, bawang putih, cili padi, serai, serbuk ketumbar, daun limau bersma minyak pada **1000 W** selama **5 minit** di dalam kesarol, tanpa menutupnya.
2. Tambahkan santan kelapa, campuran serbuk kari dan masak pada **1000 W** selama **3 minit**, tanpa menutupnya.
3. Tambahkan jus lemon hijau, udang, air, masak pada **600 W** selama **5-6 minit**, tanpa menutupnya. (Kacau sekali-sekala)



香辣焗蝦

用料：

- 500克 大蝦 (連殼)
- 65克 酸乳酪
- 2克 鹽
- 2 小枝 咖喱葉
- A: (以下用料加80克油研幼)
 - 50克 小蔥頭
 - 20克 蒜頭
 - 8克 辣椒乾(浸軟)
 - 1克 肉桂皮
 - 2粒 丁香
 - 5克 粗穀
 - 2克 胡椒粒

容器：

微波安全燉鍋。

製法：

1. 將咖喱葉和A用料置入燉鍋裡，以**1000 W**爆香約**5 分鐘**(無需加蓋)。中途攪拌。
2. 拌入蝦，酸乳酪和鹽。
3. 加蓋以**1000 W**烹煮約**6 分鐘**。

PRAWN MASALA

Ingredients:

- 500 g big prawns (with shell)
- 65 g yoghurt
- 2 g salt
- 2 sprigs curry leaves
- A: (to be blended with 80 g oil)
 - 50 g shallots
 - 20 g garlic
 - 8 g dried chilli (soaked)
 - 1 g cinnamon stick
 - 2 pcs cloves
 - 5 g cummin seed
 - 2 g peppercorns

Container:

Microwave safe casserole.

Method:

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

MASALA UDANG

Bahan-bahan:

- 500 g udang besar berkulit
- 65 g yogurt
- 2 g garam
- 2 tangkai daun kari
- A: (untuk dikisar dengan 80 g minyak)
 - 50 g bawang merah
 - 20 g bawang putih
 - 8 g cili kering (direndam)
 - 1 g kayu manis
 - 2 kuntum bunga cengkih
 - 5 g jintan putih
 - 2 g biji lada

Bekas:

Kaserol untuk ketuhar gelombang mikro.

Cara Membuat:

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



蒸蝦

用料：

300克
100克

大蝦（連殼）
番茄（切片）

A：

80克
1克
1克
10克
5克

清水
鹽
糖
薑（切絲）
檸檬汁（隨意）

容器：

微波安全餐碟。

製法：

1. 修剪蝦須，用牙簽由蝦尾穿入直至蝦頭。
2. 在餐碟上將番茄和蝦排成一個圓圈，將A用料混合後淋在蝦上。
3. 覆保鮮紙包裹，以**1000 W**烹煮約**4分鐘**。
4. 趁熱上桌。

STEAM PRAWNS

Ingredients:

300 g big prawns with shell
100 g tomato (sliced)
A: 80 g water
1 g salt
1 g sugar
10 g ginger(shredded)
5 g lemon juice (optional)

Container:

Microwave safe dinner plate.

Method:

1. Trim prawn whiskers and skewer prawns from tail to head with cocktail stick.
2. Arrange sliced tomato and prawns in a circle on dinner plate. Combine ingredients A and pour over prawns.
3. Cover with plastic wrap and cook on power **1000 W** for **4 minutes**.
4. Serve hot.

UDANG KUKUS

Bahan-bahan:

300 g udang besar berkulit
100 g tomato (dihiris)
A: 80 g air
1 g garam
1 g gula
10 g halia (dimayang)
5 g Jus lemon
(pilihan)

Bekas:

Pinggan makan tahan panas gelombang mikro.

Cara Membuat:

1. Buangkan sesunggut udang dan cucuk udang daripada ekor hingga kepala dengan pencucuk koktel.
2. Susun hirisan tomato dan udang dalam bulatan di atas pinggan. Gaul bahan-bahan A dan tuang ke atas udang.
3. Tutupkan pinggan dengan penyalut plastik dan masak dengan suhu **1000 W** selama **4 minit**.
4. Dihidang panas.



辣子蟹

用料：

500克	蟹，洗淨和切塊
A：45克	油
3粒	蒜頭
3釐米	薑

B醬：

4條	小辣椒，研碎（隨意）
30克	蒜蓉辣椒醬
30克	番茄醬
1條	紅辣椒，研碎
1克	糖
1克	鹽
1克	胡椒粉

C醬：

60克	清水
5克	粟米粉

拌飾：

4	生菜
1顆	芫荽菜，切條

容器：

微波安全燉鍋。

製法：

1. 把A用料倒入一個燉鍋裏，用**1000 W**煮**2-3分鐘**或至香（無需加蓋）。
2. 加入B用料，以**1000 W**煮**30秒**或至香（無需加蓋）。
3. 加入蟹，加蓋以**1000 W**煮**5-6分鐘**，烹調至一半時間攪拌。
4. 加入C用料，加蓋以**1000 W**煮**2-3分鐘**，至汁濃或至蟹熟。
5. 趁熱送飯，麵或麵包。

CHILLI CRABS

Ingredients:

500 g crabs washed and cut into pieces

A: 45 g oil
3 cloves garlic, chopped } finely
3 cm ginger, chopped } ground

Sauce B:
4 chilli padi, chopped (optional)

30 g chilli garlic sauce
30 g tomato sauce
1 red chilli, chopped
1 g sugar
1 g salt
1 g pepper

Sauce C:

60 g water
5 g cornflour

Garnishing:

4 lettuce leaves
1 stalk coriander leaves, shredded

Container:

Microwave safe casserole.

Method:

1. Place ingredients A in a casserole. Cook uncovered on power **1000 W** for **2-3 minutes** or until aromatic.
2. Add in sauce B and cook uncovered on power **1000 W** for **30 seconds** or until aromatic.
3. Stir in the crabs, cover and cook on power **1000 W** for **5-6 minutes**. Stir at half cooking time.
4. Stir in sauce C, cover on power **1000 W** for **2-3 minutes** or until the sauce thickened and crabs are cooked.
5. Serve hot with rice, noodles or toasted bread.

KETAM BERCILI

Bahan-bahan:

500 g ketam, basuh dan dipotong kecil
A: 45 g minyak masak
3 ulas bawang putih, } ditumbu
dicincang } lumat
3 cm halia, }
dicincang }

Sos B:

4 cili padi, dicincang (pilihan)
30 g sos cili bawang putih
30 g sos tomato
1 cili merah, dicincang
1 g gula
1 g garam
1 g lada putih

Sos C:

60 g air
5 g tepung jagung

Hiasan:

4 helai daun salad
1 tangkai daun ketumbar, dihiris

Bekas:

Kaserol untuk ketuhar gelombang mikro.

Bahan-bahan:

1. Masukkan bahan-bahan A ke dalam kaserol. Masak menggunakan kuasa **1000 W**, tanpa tutup selama **2-3 minit** atau sehingga beraroma.
2. Masukkan sos B dan masak tanpa ditutup pada kuasa **1000 W** selama **30 saat** atau sehingga mengeluarkan aroma yang wangi.
3. Letakkan ketam, tutup dan masak menggunakan kuasa **1000 W** selama **5-6 minit**. Kacau selepas separuh masa memasak.
4. Letakkan sos C, tutup dan masak menggunakan kuasa **1000 W** selama **2-3 minit** atau sehingga sos pekat dan ketam masak.
5. Dihidang panas dengan nasi, mi ataupun roti bakar.



蠔油蔬菜

用料：

250克	芥蘭菜（去老葉，長度在12-15釐米）
A： 30克	蠔油
5克	豉油
2克	糖
5克	麻油
60克	熱水
1克	粟米粉

容器：

微波安全燉鍋。

製法：

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

OYSTER SAUCE GREEN VEGETABLE

Ingredients:

250 g	cabbage mustard (remove older leaves, leave 12-15 cm length)
A: 30 g	oyster sauce
5 g	soy sauce
2 g	sugar
5 g	sesame oil
60 g	hot water
1 g	cornflour

Container:

Microwave safe casserole.

Method:

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

KAILAN SOS TIRAM

Bahan-bahan:

250 g	kailan (buang daun tua, tinggalkan dengan panjang 12-15 cm)
A: 30 g	sos tiram
5 g	sos soya
2 g	gula
5 g	minyak bijan
60 g	air panas
1 g	tepung jagung

Bekas:

Kaserol untuk ketuhar gelombang mikro.

Cara Membuat:

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



法式時蔬

用料：

中等 1 個	茄子
½ 個	甜椒
½ 條	櫛瓜
½ 瓣	蒜頭
A: 50 克	番茄
15 克	橄欖油
5 克	鹽
2 克	胡椒粉

容器：

微波安全燉鍋。

製法：

1. 茄子、甜椒、櫛瓜切成 2 釐米小丁。蒜頭切薄片。
2. 將 1 和 A 放入較深的燉鍋後，仔細攪拌。加蓋，選擇 **600 W**，加熱 **7-8 分鐘**。
3. 加熱後用鹽、胡椒粉調味。

FRENCH SEASONABLE VEGETABLES

Ingredients:

1 medium size	eggplant
½ piece	sweet pepper
½ piece	zucchini
½ piece	garlic
A: 50 g	tomato
15 g	olive oil
5 g	salt
2 g	pepper

Container:

Microwave safe casserole.

Method:

1. Cut the eggplant, sweet pepper, and zucchini into 2 cm cubes. Slice the garlic.
2. Put 1 and A into a deeper casserole, stir evenly. Cover with the lid, select **600 W** and cook for **7-8 minutes**.
3. After heated, flavor with salt and pepper.

SAYUR BERMUSIM ALA PERANCIS

Bahan-bahan:

1 saiz sederhana	terung
½ ketul	lada manis
½ ketul	zucchini
½ ulas	bawang putih
A: 50 g	tomato
15 g	minyak zaitun
5 g	garam
2 g	lada putih

Bekas:

Kaserol untuk ketuhar gelombang mikro.

Cara Membuat:

1. Potong terung, lada manis, dan zucchini kepada kiub 2 cm. Hiris bawang putih.
2. Letakkan 1 dan A ke dalam kaserol lebih dalam, kacau dengan rata. Tutup dengan tudung, pilih **600 W** dan masak selama **7 - 8 minit**.
3. Setelah panas, tambahkan garam dan lada putih.



麻婆茄子

用料：

200 克 (2 大根)	茄子
8 克	沙拉油
100 克	絞肉
30 克	韭菜（切小段）
10 克	薑（切碎）
A: 15 克	豉油
10 克	豆瓣醬
10 克	甜麵醬
6 克	糖
3 克	粟米粉
5 克	麻油
10 克	辣椒

容器：

微波安全燉鍋。

製法：

1. 茄子切成一口大小，泡鹽水一段時間，去除澀味後備用。瀝乾後全面撒滿沙拉油。放在燉鍋裏，加蓋，選擇 **600 W**，設置約 **2 分 30 秒-3 分鐘**。
2. 將 A 混合後，放入 1 中，仔細攪拌，接著拌入絞肉、韭菜、薑，讓茄子均勻裹上絞肉。加蓋，選擇 **600 W**，設置 **8 分鐘**。

SPICY EGGPLANT TERUNG PEDAS

Ingredients:

200 g (2 large)	eggplant
8 g	vegetable oil
100 g	ground meat
30 g	Chinese chives (cut into small segments)
10 g	ginger (minced)
A: 15 g	soy sauce
10 g	spicy bean paste
10 g	sweet bean sauce
6 g	sugar
3 g	cornflour
5 g	sesame oil
10 g	chili

Container:

Microwave safe casserole.

Method:

1. Cut eggplant into sizes appropriate for one bite, marinate in salt water for a moderate amount of time, and keep for later use after the bitterness is removed. After drip-dry, cover it with vegetable oil. Cover with lid and cook on **600 W** for **2½-3 minutes**.
2. After mixing with A, place it into 1 and stir evenly. Mix in with ground meat, Chinese chives, and ginger, and allow the eggplants to be fully covered with meat. Cover with lid, and cook on **600 W** for **8 minutes**.

Bahan-bahan:

200 g (2 biji besar)	terung
8 g	minyak sayur
100 g	daging
30 g	sayur kucai (potong kepada saiz yang kecil)
10 g	halia (dikisar)
A: 15 g	kicap
10 g	bes kacang pedas
10 g	sos Kacang manis
6 g	gula
3 g	tepung jagung
5 g	minyak bijan
10 g	lada putih

Bekas:

Kaserol untuk ketuhar gelombang mikro.

Cara Membuat:

1. Potong terung kepada saiz yang sesuai bagi satu suapan, salutkan ia kedalam air garam untuk seketika, dan simpan bagi kegunaan seterusnya setelah rasa pahitnya berkurangan. Setelah dilap kering, salut iadengan minyak sayuran. Tutup dengan tudung dan masak pada **600 W** selama **2½-3** minit.
2. Setelah mencampurkan ia dengan A, letakkan ia ke dalam 1 dan gaul sekata. Campurkan ia dengan daging, sayur kucai, serta halia dan biarkan terung tersebut disaluti oleh daging keseluruhannya. Tutup dengan tudung dan masak pada **600 W** selama **8** minit.



炒飯

用料：

400 克	白飯
150 克	雜菜
30 克	豉油
10 克	麻油
A: 150 克	小蝦（去殼及脈絡）
50 克	蟹肉
5 克	豉油
3 克	糖
B: 10 克	蒜頭（剁幼）
20 克	小蔥頭（剁幼）
45 克	油

容器：

微波安全燉鍋。

製法：

1. 混合 A 用料，留後用。
2. 將 B 用料置入燉鍋裏混合，以 **1000 W** 爆香約 **1-2 分鐘**（無需加蓋）。
3. 拌入醃好的 A 用料，再 **1000 W** 烹煮約 **3 分鐘**（無需加蓋）。
4. 加進其餘的用料，並以 **1000 W** 再烹煮 **10 分鐘**（無需加蓋）。每隔 **2 分鐘** 攪拌一次。

FRIED RICE

Ingredients:

400 g	cooked rice
150 g	mix vegetables
30 g	thin soya sauce
10 g	sesame oil
A: 150 g	small prawns (shelled and deveined)
50 g	crab meat
5 g	thin soya sauce
3 g	sugar
B: 10 g	garlic (chopped)
20 g	shallot (chopped)
45 g	oil

Container:

Microwave safe casserole.

Method:

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

NASI GORENG

Bahan-bahan:

400 g	nasi
150 g	sayuran campur
30 g	kicap cair
10 g	minyak bijan
A: 150 g	udang kecil (dibuang kulit dan uratnya)
50 g	isi ketam
5 g	kicap cair
3 g	gula
B: 10 g	bawang putih cincang
20 g	bawang merah cincang
45 g	minyak

Bekas:

Kaserol untuk ketuhar gelombang mikro.

Cara Membuat:

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



番茄義大利麵

用料：

A: 150 克	水煮番茄 (番茄塊罐頭)
50 克 (1/3 個)	洋蔥 (切薄片)
1/2 瓣	蒜頭 (切薄片)
1/2 個	紅辣椒 (切成圓片)
15 克	橄欖油
2 克	鹽
1 克	胡椒
160 克	義大利麵

容器：

微波安全燉鍋。

製法：

1. 燉鍋內倒入 700 毫升滾水和義大利麵，選擇 **1000 W** 設置 **10 分鐘**，**2 分鐘**後把麵全部浸入水中，**6 分鐘**後翻拌，(無需加蓋)，加熱後把麵取出待用。
2. 將 A 放入另一燉鍋後，仔細攪拌。加蓋，選擇，設置 **6-7 分鐘**。
3. 加熱後用鹽、胡椒調味。和 1 拌勻。

SPAGHETTI WITH TOMATO SAUCE

Ingredients:

A: 150 g	water boiled tomato (tomato can)
50 g (1/3 piece)	onion (into slices)
1/2 piece	garlic (into slices)
1/2	chili (into round slices)
15 g	olive oil
2 g	salt
1 g	pepper
160 g	spaghetti

Container:

Microwave safe casserole.

Method:

1. Pour 700 ml of boiling water and spaghetti into a casserole. Cook on **1000 W** for **10 minutes**. After **2 minutes**, submerge the spaghetti completely. Stir after **6 minutes** without lid. Take the spaghetti out after heated and be ready to serve.
2. Put A into another casserole and stir evenly. Cover with lid, cook on **600 W** for **6-7 minutes**.
3. After heated, add salt and pepper and mix evenly with 1.

SPAGETI DENGAN SOS TOMATO

Bahan-bahan:

A: 150 g	tomato yang telah dididih air (tomato dalam tin)
50 g (1/3 ulas)	bawang (dihiris)
1/2 ketul	halia (dihiris)
1/2	cili (dihiris bulat)
15 g	minyak zaitun
2 g	garam
1 g	lada putih
160 g	spageti

Bekas:

Kaserol untuk ketuhar gelombang mikro.

Cara Membuat:

1. Tuang 700 ml air mendidih dan spageti ke dalam kaserol. Masak pada **1000 W** selama **10 minit**. Selepas **2 minit**, rendam spageti didalamnya. Kacau selepas **6 minit** tanpa penutupnya. Keluarkan spageti setelah dipanaskan dan ber sedia untuk dihidangkan.
2. Masukkan A ke dalam kaserol lain dan kacau dengan rata. Tutup dengan tudung, masak pada **600 W** selama **6 - 7 minit**.
3. Setelah dipanaskan, tambahkan garam dan lada putih, kemudian campurkan dengan 1.



煲仔飯

用料：

200 克	米
250 毫升	清水
20 克	鹹魚（切片）
A: 30 克	油
10 克	蒜末
10 克	薑末
B: 250 克	雞塊
15 克	嫩薑（切絲）
4 朵	香菇
15 克	豉油
15 克	蠔油
5 克	麻油

容器：

微波安全燉鍋。

製法：

1. 把 A 用料放入一個燉鍋內，**1000 W** 爆香 **2 分 30 秒**，（無需加蓋）。加入鹹魚，加蓋 **1000 W** 烹煮 **1 分鐘**。攪拌均勻。
2. 加入 B 用料，加蓋 **1000 W** 烹煮 **1 分鐘**，拌入米和水，放置 10 分鐘。加蓋，選擇 **1000 W** 加熱 **4 分鐘**後無需打開爐門，靜置 1 分鐘後選擇 **150 W**，設置 **18 分鐘**。
3. 放置 10 分鐘後食用。

CASSEROLE RICE NASI KASEROL

Ingredients:

200 g	rice
250 g	water
20 g	salty fish (fillets)
A: 30 g	oil
10 g	garlic (minced)
10 g	ginger (chopped)
B: 250 g	chicken pieces
15 g	ginger (shredded)
4 pieces	mushroom
15 g	soy sauce
15 g	oyster sauce
5 g	sesame oil

Container:

Microwave safe casserole.

Method:

1. Put A into a casserole, and fry for **2½ minutes** at **1000 W** without lid. Add salty fish to stew for another **1 minute** at the **1000 W**. Stir evenly.
2. Add B and Cook for **1 minute** at **1000 W**, gradually add rice and water, let stand for about 10 minutes. Cook on **1000 W** for **4 minutes** with cover. Stand 1 minute. Cook on **150 W** for **18 minutes**.
3. Stand 10 minutes, then serve.

Bahan-bahan:

200 g	beras
250 g	air
20 g	ikan masin (kepingan)
A: 30 g	minyak masak
10 g	bawang putih (kisar)
10 g	halia (cincang)
B: 250 g	kepingan ayam
15 g	halia (carikkan)
4 kepingan	cendawan
15 g	sos soya
15 g	sos tiram
5 g	minyak bijan

Bekas:

Kaserol untuk ketuhar gelombang mikro.

Cara Membuat:

1. Letakkan bahan A ke dalam kaserol, dan goreng selama **2½ minit** pada **1000 W** tanpa penutup. Tambahkan ikan masin dan reneh untuk tempoh **1 minit** pada **1000 W**. Kacau serata.
2. Tambahkan bahan B dan masak selama **1 minit** pada **1000 W**, tambahkan beras dan air sedikit demi sedikit, dan biarkan selama 10 minit. Masak pada **1000 W** selama **4 minit**, bertutup. Biarkan selama 1 minit. Masak pada **150 W** selama **18 minit**.
3. Biarkan selama 10 minit, kemudian hidangkan.



海鮮粥

用料：

100克	米（洗淨後用1克鹽和2克麻油醃1小時）
150克	魚肉片（0.5克的鹽、糖、胡椒、麻油醃）
150克	蝦（用0.5克的鹽、糖、胡椒、麻油醃）
3片	薑
3個	小蔥頭（切片，加25克油， 1000 W 爆香，直到顏色金黃）
750毫升	雞湯
2克	鹽
1棵	香菜（裝飾用）

容器：

微波安全燉鍋。

製法：

1. 把米、薑和雞湯放進一個深燉鍋中，略開蓋。
2. 選擇**1000 W**，設置**8-9分鐘**。中途攪拌。選擇**300 W**，設置**14分鐘**，略開蓋。
3. 加入蝦和魚，加蓋，選擇**1000 W**，設置**4分鐘**。
4. 按口味加鹽，用香菜、爆香過的小蔥頭做裝飾。

SEAFOOD PORRIDGE

Ingredients:

100 g	rice (seasoned with 1 g salt, 2 g sesame oil, for 1 hour)
150 g	fish fillets (seasoned with 0.5 g salt, sugar, pepper, sesame oil)
150 g	prawns (seasoned with 0.5 g salt, sugar, pepper, sesame oil)
3 slices	ginger
3	shallot (sliced, cooked on 1000 W with 25 g oil, till brown)
750 ml	chicken broth
2 g	salt
1 stalk	chinese parsley (for garnishing)

Container:

Microwave safe casserole.

Method:

1. Place rice, ginger and chicken broth in a deep casserole, covered partially.
2. Cook on **1000 W** for **8-9 minutes**, stirring halfway. Cook on **300 W** for **14 minutes**, covered with lid.
3. Add prawns and fish, cook on **1000 W** for **4 minutes**, covered with lid.
4. Add salt to taste, garnish with chinese parsley and golden brown shallot.

BUBUR MAKANAN LAUT

Bahan-bahan:

100 g	beras (diperap dengan 1 g garam, 2 g minyak bijan, selama 1 jam)
150 g	kepingan ikan (diperap dengan 0.5 g garam, gula, lada putih, minyak bijan)
150 g	udang (diperap dengan 0.5 g garam, gula, lada putih, minyak bijan)
3 kepingan	halia
3	bawang merah (hiris, masak pada 1000 W berserta 25 g minyak, sehingga keperangan)
750 ml	sup ayam
2 g	garam
1 batang	parsli china (untuk hiasan)

Bekas:

Kaserol untuk ketuhar gelombang mikro.

Cara Membuat:

1. Masukkan beras, halia dan sup ayam ke dalam kaserol jeluk, tutup sebahagiannya.
2. Masak pada **1000 W** selama **8-9 minit**, kacau di pertengahan. Masak pada **300 W** selama **14 minit**, ditutup dengan penutup.
3. Tambahkan udang dan ikan, masak pada **1000 W** selama **4 minit**, tutup dengan penutup.
4. Tambahkan garam mengikut rasa, hidang bersama parsli china, dengan bawang goreng.



五香千層糕

用料：

五香糕層：

A：100克	牛油	
90克	細砂糖	
60克	蛋黃	
B：95克	自發麵粉	} 一起過濾
5克	五香粉	
5克	可可粉	
75克	牛奶	
110克	蛋白	

普通糕層：

A：100克	牛油
90克	細砂糖
60克	蛋黃
B：105克	自發麵粉
75克	牛奶
110克	蛋白

容器：

24 釐米圓形微波蛋糕盤。

制法：

1. 將牛油和細砂糖攪拌至成為輕質和蓬鬆的牛油。
2. 加進蛋黃，攪拌至混合料徹底混合。
3. 交替地拌入麵粉和牛奶直至徹底混合。
4. 攪拌蛋白至膠粘，並輕柔地和蛋糕混合料拌勻。
5. 倒進24釐米圓形微波蛋糕盤裏，以**1000 W**烘烤約**5分鐘**。
6. 擱置時間：用紙巾蓋著擱置10分鐘。
7. 以同樣方法烘成另一層。
8. 當蛋糕冷卻後，將每個蛋糕切成兩層，四層都以攪拌的奶油夾心。隨意拌飾便妥。

SPICE LAYER CAKE

Ingredients:

Spice Layer:

A: 100 g	butter	
90 g	castor sugar	
60 g	egg yolk	
B: 95 g	self-raising flour	} sifted together
5 g	mix spice	
5 g	cocoa powder	
75 g	milk	
110 g	egg white	

Plain Layer:

A: 100 g	butter
90 g	castor sugar
60 g	egg yolk
B: 105 g	self-raising flour
75 g	milk
110 g	egg white

Container:

24 cm round Microwave safe cake pan.

Method:

1. Cream butter and sugar till mixture is light and fluffy.
2. Add egg yolks to cream mixture, beating mixture until well blended.
3. Fold in flour and milk alternately until completely combined.
4. Whisk egg white till stiff and fold gently into cake mixture.
5. Steam in cake pan on power **1000 W** for **5 minutes**.
6. Standing time: 10 minutes covered with paper towel.
7. Do the same for the other layer.
8. When the cakes are cold, slice each cake into 2 layers and sandwich the flour layers with whipped cream. Decorate accordingly.

KEK LAPIS BEREMPAH

Bahan-bahan:

Lapisan berempah:

A: 100 g	mentega	
90 g	gula kaster	
60 g	kuning telur	
B: 95 g	tepung naik sendiri	} diayak bersama
5 g	rempah campuran	
5 g	serbuk koko	
75 g	susu	
110 g	putih telur	

Lapisan kosong:

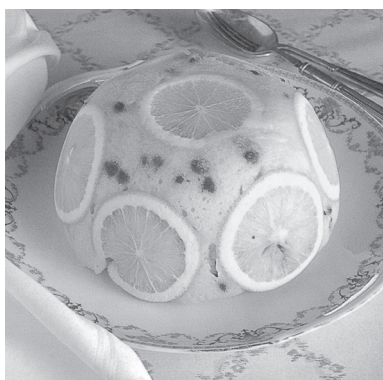
A: 100 g	mentega
90 g	gula kaster
60 g	kuning telur
B: 105 g	tepung naik sendiri
75 g	susu
110 g	putih telur

Bekas:

Acuan pembakar bulat 24 cm tahan panas gelombang mikro.

Cara Membuat:

1. Pukul mentega dan gula hingga kembang.
2. Masukkan kuning telur dan pukul hingga adonan sehati.
3. Masukkan tepung dan susu berselangseli hingga adonan sehati.
4. Pukul putih telur hingga kental dan masukkan dengan cermat dalam adonan kek.
5. Stim dalam acuan pembakar pada kuasa **1000 W** selama **5 minit**.
6. Tutup dengan tuala kertas selama 10 minit.
7. Ulangi aturan ini untuk lapisan yang satu lagi.
8. Bila kek sejuk, potong kedua-dua kek kepada 2 bahagian dan laksanakan keempat-empatnya dengan krim putar. Hiasikan.



ORANGE AND CHOCOLATE DROPS PUDDING

Ingredients:

1	whole orange
1	orange, juice and grated rind
170 g	self-raising flour, sifted
100 g	butter
100 g	caster sugar
2	eggs, beaten
100 g	chocolate drops

Container:

2 qt microwave safe pudding bowl.

Method:

1. Cut one orange into slices and arrange around the sides of the pudding bowl.
2. Cream together the butter and sugar until light and fluffy. Beat in the eggs gradually. Fold in the flour and mix to a soft consistency.
3. Add grated rind, orange juice, chocolate drops and stir. Spoon mixture into pudding bowl.
4. Cook on power **800 W** for **8 - 9 minutes**. Let stand, covered for 5 minutes before serving.

PUDING OREN DAN CHIP COKLAT

Bahan-bahan:

1	biji oren
1	oren, diperah jus dan disayat kulitnya
170 g	tepung penaik sendiri, telah diayak
100 g	mentega
100 g	gula kastor
2	biji telur, dipukul
100 g	chip coklat

Bekas:

Mangkuk puding tahan panas gelombang mikro 2 qt.

Cara Membuat:

1. Potong sebiji oren ke hirisan kecil dan susun di sekeliling mangkuk puding.
2. Gaulkan dan pukul mentega dan gula sehingga ringan dan gebu. Masukkan telur sebiji demi sebiji dan pukul. Masukkan tepung dan gaulkannya sehingga rata.
3. Masukkan kulit oren, jus oren, chip coklat dan gaulkan. Tuang campuran ke dalam mangkuk puding.
4. Masak pada **800 W** selama **8 - 9 minit**. Biarkan tertutup selama 5 minit sebelum dihidang.

橙及巧克力布丁

用料:

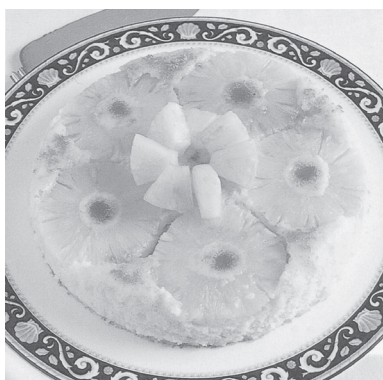
1粒	橙
1粒	橙, 果汁及磨碎果皮
170克	自發麵粉, 篩過
100克	牛油
100克	細砂糖
2粒	雞蛋, 打過
100克	巧克力塊

容器:

2 夸脱微波安全布丁碗。

製法:

1. 將1粒橙切成片狀並排列於2夸脱微波安全布丁碗的邊緣。
2. 混合牛油及糖攪拌直至鬆軟。逐漸打入雞蛋。灑入自發麵粉並攪拌至鬆軟均勻。
3. 加入磨碎果皮, 橙汁, 巧克力塊並攪拌。混合後倒入布丁碗中。
4. 以**800 W**烹煮**8-9分鐘**。上桌前加蓋擱置5分鐘。



鳳梨布丁

用料：

15克	黃糖
1小罐	罐頭鳳梨，濾乾
4個	櫻桃，剖成兩半
80克	牛油
80克	自發麵粉
80克	細砂糖
30克	牛奶
2個	雞蛋，打過

容器：

20 釐米微波安全圓盤。

製法：

1. 將黃糖撒在圓盤的底層。排列切片鳳梨和剖半的櫻桃於底層的糖上。
2. 混合牛油及糖攪拌直至鬆軟。逐漸打入雞蛋。灑入自發麵粉用牛奶攪拌至鬆軟均勻。
3. 將2的混合物倒在鳳梨上。
4. 以**800W**煮**7 - 8**分鐘。上桌前加蓋擱置5分鐘。

PINEAPPLE PUDDING

Ingredients:

15 g	brown sugar
1	small can of pineapple slices, drained
4	grace cherries, halved
80 g	butter
80 g	self-raising flour
80 g	caster sugar
30 g	milk
2	eggs, beaten

Container:

20 cm Microwave safe round dish.

Method:

1. Sprinkle brown sugar on the base of round dish, arrange pineapple slices and cherry halved on top of sugar in the base.
2. Cream together the butter and sugar until light and fluffy. Beat in the eggs gradually. Fold in the flour and mix to a soft consistency with the milk.
3. Spoon mixture over the pineapple.
4. Cook on power **800 W** for **7 - 8 minutes**. Let stand, covered for 5 minutes before serving.

PUDING NANAS

Bahan-bahan:

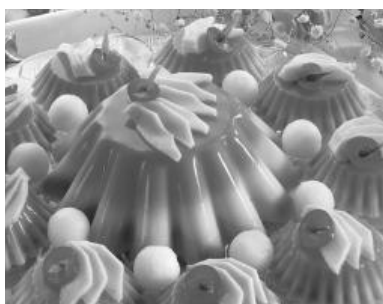
15 g	brown sugar
1	tin kecil nenas potong, tapiskan air.
4	biji Ceri, dibelah dua
80 g	Mentega
80 g	Tepung naik sendiri
80 g	Gula kastor
30 g	Susu
2	biji telur, dipukul

Bekas:

Pinggan bulat tahan panas Gelombang Mikro 20 cm.

Cara Membuat:

1. Taburkan gula perang ke atas dasar bekas bulat, susun potongan nenas dan ceri yang telah dibelah dua ke atas gula dalam dasar bekas.
2. Gaulkan dan pukul mentega dan gula sehingga ringan dan gebu. Masukkan telur sebiji demi sebiji dan pukul. Masukkan tepung dan gaulkannya dengan susu sehingga rata.
3. Tuangkan ia ke atas nenas.
4. Masak pada **800 W** selama **7 - 8 minit**. Biarkan ditutup selama 5 minit sebelum dihidang.



三色甜品

用料：

A：30克	燕菜
1000克	清水
375克	細砂糖
2片	班蘭葉，打結
B：125克	淡奶
2粒	雞蛋
5克	香草精
	幾滴紅、黃、青色素

容器：

微波安全燉鍋。

製法：

1. 把A用料放在一個燉鍋內，以**1000 W**煮**17-18分鐘**或至燕菜溶解為止。
2. 加入B用料，打至均勻混合。
3. 把燕菜混料分成三份，每份個別加入紅、黃、青色素。
4. 把遮裏印模弄濕。倒入紅色混料，待冷和凝結。其餘混料亦以同樣方法進行。把遮裏放入雪櫃待凝固。
5. 把遮裏切成小塊，配上你喜愛的水果或冰淇淋一起享用。

SWEET SPLENDOUR

Ingredients:

A: 30 g	agar-agar	
1000 g	water	
375 g	caster sugar	
2 pcs.	pandan leaves, tie into a knot	
B: 125 g	evaporated milk	] mixed together
2	eggs	
5 g	vanilla essence	
	a few drops red, yellow, green colouring	

Container:

Microwave safe casserole.

Method:

1. Place A in a casserole. Cook on power **1000 W for 17 - 18 minutes** or until agar-agar dissolves.
2. Beat in B until well mixed.
3. Divide agar-agar mixture into 3 portions. Add red, yellow and green colouring to each portion.
4. Wet a jelly mould. Pour the red mixture, chill and allow it to set. Continue process with remaining portions. Place jelly in the fridge to set well.
5. Cut jelly into dainty slices and serve with your favourite fruits or ice cream.

AGAR-AGAR WARNA-WARNI

Bahan-bahan:

A: 30 g	agar-agar	
1000 g	air	
375 g	gula kastor	
2 helai	daun pandan, disimpul	
B: 125 g	susu cair	] dikisar bersama
2	telur	
5 g	esen vanilla	
	beberapa titisan pewarna merah, kuning, hijau	

Bekas:

Kaserol untuk ketuhar gelombang mikro.

Cara Membuat:

1. Masukkan A dalam kaserol. Masak dengan kuasa **1000 W** selama **17 - 18 minit** atau hingga agar-agar cair.
2. Masukkan bahan B dan campur dengan rata.
3. Bahagikan campuran agar-agar kepada 3 bahagian. Campur pewarna merah, kuning dan hijau ke dalam setiap bahagian.
4. Basahkan acuan jeli. Isikan campuran merah, sejukkan dan biarnya keras. Teruskan proses ini dengan bahagian-bahagian yang lain. Letakkan jeli dalam peti sejuk untuk dikeraskan dengan sempurna.
5. Potong jeli menjadi potongan yang menarik dan hidangkan dengan buah-buahan atau ais-krim kegemaran anda.



果醬

用料：

200克	水果（例如草莓，蘋果，葡萄，奇異果等）
100克	細砂糖
15克	檸檬汁
5克	植物油

容器：

2升微波安全燉鍋。

製法：

1. 削皮後將水果切成小塊（1 - 2釐米）大小，並放入燉鍋內。加入細砂糖，檸檬汁及植物油。混合。
2. 以**800 W**煮煮**9 - 10分鐘**。煮後攪拌並冷卻。（無需加蓋）

注：您不可煮橙醬。
保鮮於雪櫃內。
您可隨意調整糖的份量。
少糖將縮短保鮮期限。

注：雙份用料可制2杯果醬。

FRUIT JAM

Ingredients:

200 g	fruit (such as strawberry, apple, grape, kiwi berry. etc.)
100 g	castor sugar
15 g	lemon juice
5 g	vegetable oil

Container:

2 L Microwave safe casserole.

Method:

1. Peel and cut fruits into bite-size (1 - 2 cm) pieces and place in casserole. Add castor sugar, lemon juice and vegetable oil. Mix well.
2. Cook on power **800 W**, uncovered for **9 - 10 minutes**. After cooking, stir and cool.

NOTE: Not recommended for orange jam.

Preserve in the fridge.

You can adjust the level of the sugar level as you like.

Less sugar makes preservation term shorter.

NOTE: Double ingredients for 2 cups fruits jam.

JAM BUAH-BUAHAN

Bahan-bahan:

200 g	buah-buahan (seperti strawberi, epal, anggur, kiwi, dll)
100 g	gula kastor
15 g	jus lemon
5 g	minyak sayuran

Bekas:

Kaserol tahan panas gelombang mikro 2 L.

Cara Membuat:

1. Kopek dan potong buah-buahan kepada potongan saiz kecil (1 - 2 cm) dan masukkan ke dalam kaserol. Campur gula kastor, jus lemon dan minyak sayuran. Gaul rata.
2. Masak pada kuasa **800 W**, tidak bertutup selama **9 - 10 minit** Selepas memanaskan, kacau dan biar sejuk.

Nota: Tidak disyorkan untuk menyediakan jem oren.

Simpan dalam peti sejuk.

Anda boleh menyukat gula mengikut citarasa.

Kandungan gula yang sedikit-boleh memendekkan tempoh pengawetan.

Nota: Gandakan bahan-bahan untuk 2 cawan jem buah.

Panasonic Kitchen Appliances Technology (Jiaxing) Co., Ltd.
No.369 Chenggong Road, Economic and Technological
Development Zone, Jiaxing, Zhejiang Province, China
Web Site: <http://www.panasonic.com>