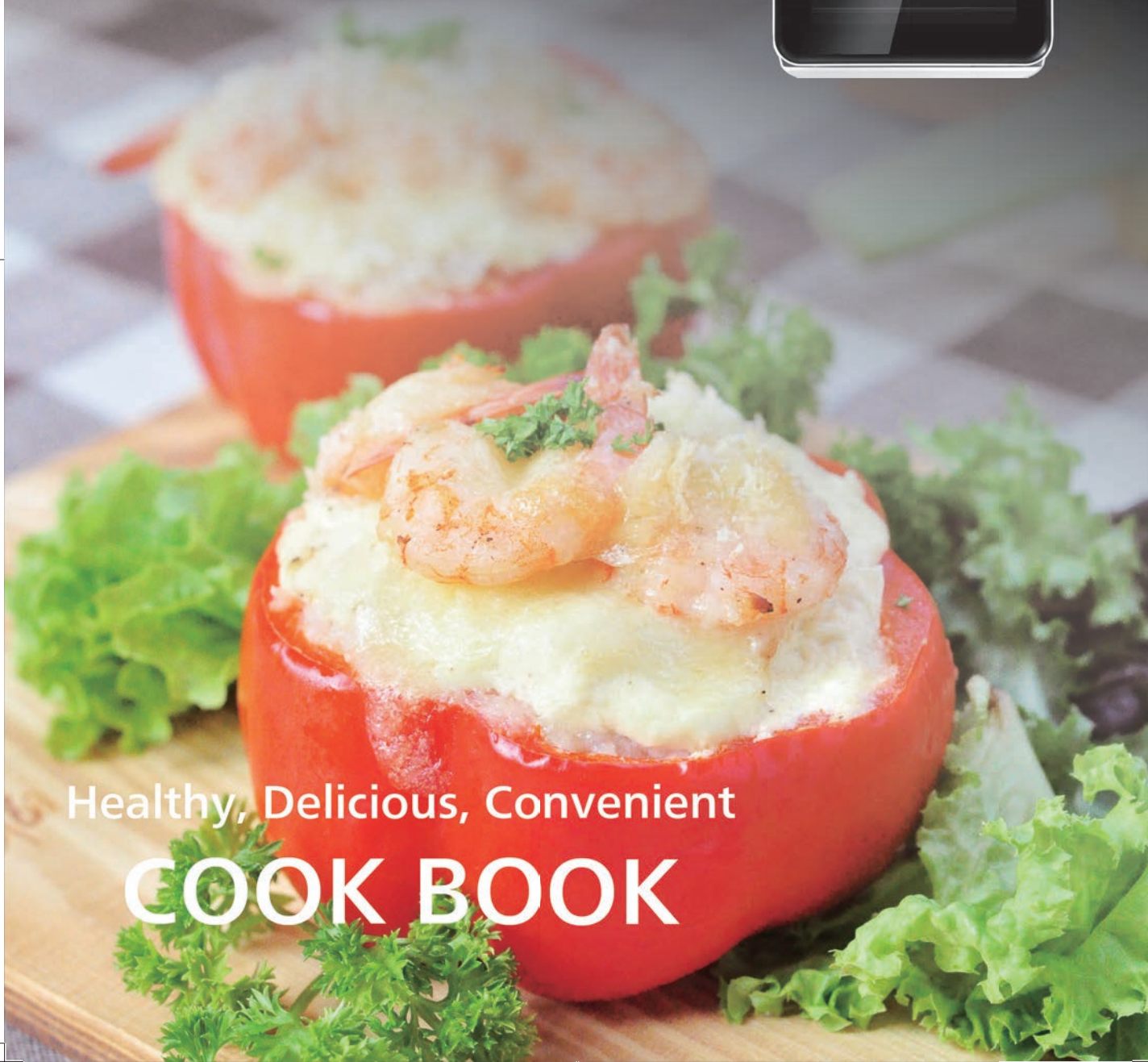




# Panasonic

Model: NU-SC100W



Healthy, Delicious, Convenient

# COOK BOOK



# Recipes

Steamed Spareribs With Fermented Black Beans .....	2	Roast White Fish With Vegetables .....	30
Steamed Prawns With Garlic.....	4	Sauté Salmon With Smashed Potatoes .....	32
Steamed Crab .....	6	Bacon Roll With Asparagus And Shrimps.....	34
Steamed Scallops With Garlic Vermicelli.....	8	Roast Saury.....	36
Steamed Fish Head With Diced Hot Red Peppers .....	10	Roasted Mushrooms .....	38
Rock Sugar And Pear Stew.....	12	Baked Cheese Potato.....	40
Chinese-Style Steamed Cake .....	14	Baked Seafood Rice.....	42
Steamed Pumpkin Pudding.....	16	Seafood Toast.....	44
Steamed Shumai.....	18	Baked Salty Walnuts .....	46
Panda Steamed Buns.....	20	Cookie .....	48
Seafood Rice Au Gratin .....	22	Cream Puffs.....	50
French Fries .....	24	Portuguese Custard Tart.....	52
Fried Chicken .....	26	Muffins .....	54
Roast Lamb .....	28	Chocolate Cake .....	56
		Strawberry Cake Roll.....	58
		Bread Rolls With Asparagus And Bacon .....	60
豆豉蒸排骨.....	3	嫩煎三文魚配薯泥.....	33
蒜蓉蒸蝦 .....	4	蘆筍煙肉鮮蝦卷 .....	34
清蒸大閘蟹.....	7	烤秋刀魚 .....	37
蒜蓉粉絲蒸扇貝 .....	8	烘烤菌菇 .....	38
剝椒魚頭 .....	11	芝士焗煙肉薯皮 .....	41
冰糖燉雪梨.....	12	海鮮焗飯 .....	42
蒸蛋糕.....	15	海鮮多士 .....	45
蒸南瓜布甸.....	16	鹽焗核桃 .....	46
花式燒賣 .....	19	美式餅乾 .....	49
熊貓饅頭 .....	20	泡芙 .....	50
甜椒鮮蝦忌廉焗飯.....	23	葡式蛋撻 .....	53
炸薯條.....	24	瑪芬蛋糕 .....	54
炸雞翼 .....	27	巧克力蛋糕.....	57
烤羊肉.....	28	草莓卷.....	58
黑汁白魚烤野菜 .....	31	煙肉蘆筍麵包卷 .....	61
Tulang Rusuk Daging Kukus Dengan Taucu ....	3	Salmon Goreng Tumis Dengan Kentang Lecek...33	
Udang Kukus Dengan Bawang Putih .....	5	Bakon Gulung Dengan Asparagus	
Ketam Kukus .....	7	Dan Udang .....	35
Lapis Kukus Dengan Vermiseli Bawang Putih...9		Ikan Saury Panggang .....	37
Kepala Ikan Kukus Dengan Lada Merah.....	11	Cendawan Panggang .....	39
Gula Batu Stew Pir .....	13	Kentang Keju Bakar.....	41
Stew Gula Batu Dan Buah Pear .....	13	Nasi Seafood Bakar.....	43
Kek Kukus Ala Cina .....	15	Roti Bakar Seafood .....	45
Puding Labu Kukus .....	17	Walnut Masin Bakar .....	47
Kukus Shumai .....	19	Biskut.....	49
Mantou Panda .....	21	Krim Puff.....	51
Nasi Seafood Au Grantin .....	23	Tat Kastard Portugis .....	53
Kentang Goreng .....	25	Mufin.....	55
Ayam Goreng .....	27	Kek Coklat .....	57
Kambing Panggang.....	29	Kek Gulung Strawberi.....	59
Ikan Panggang Dengan Sayuran .....	31	Roti Gulung Dengan Asparagus Dan Bakon ...61	



## STEAMED SPARERIBS WITH FERMENTED BLACK BEANS

### Ingredients:

spareribs ..... 350 g

### Seasonings

garlic ..... 3 cloves  
ginger ..... 2 slice  
red capsicum ..... ¼  
chives ..... taste  
black beans ..... 1 tbsp  
oyster sauce ..... 1 tsp  
light soy sauce ..... 1 tbsp  
sugar ..... 1 tbsp  
oil ..... 1 tbsp  
salt ..... taste

### Container:

heat-proof shallow dish,  
metal tray, wire rack, water tank  
lower shelf

### Method:

1. Clean and drain spareribs, cut in 2 cm cubes and put them in bowl.
2. Smash garlic and green onions, and chop ginger, black beans and red capsicum.
3. Heat up oil and add in garlic, ginger and black beans until fragrant.
4. Pour prepared ingredients in the large bowl with ribs, and add in red capsicum, oyster sauce, light soy sauce, sugar and salt. Stir evenly, then cover with plastic wrap for 15-30 minutes.
5. Arrange marinated ribs on metal tray and wire rack topping with chives in the lower shelf position.
6. Fill water tank.
7. Select "Steam - Med", set for 25 minutes and press start.

**Note:**  
Soak the ribs completely in sauce for better taste.

## 豆豉蒸排骨

### 材料:

排骨 ..... 350 克

### 調味料:

蒜頭 ..... 3 瓣  
薑 ..... 2 片  
紅燈籠椒 ..... ¼ 只  
蔥 ..... 半條  
乾豆豉 ..... 1 湯匙  
蠔油 ..... 1 茶匙  
生抽 ..... 1 湯匙  
白砂糖 ..... 1 湯匙  
油 ..... 1 湯匙  
鹽 ..... 適量

### 容器:

耐熱淺盤、金屬盤、網架、水箱  
下層凸軌

### 操作方法:

1. 排骨用冷水洗淨，瀝乾水分後剝成 2 厘米的小塊，放入大碗中備用。
2. 蒜拍碎後切末。香蔥切成蔥花。薑和乾豆豉分別切碎。紅燈籠椒切成小粒備用。
3. 中火加熱炒鍋中的油至 5 成熱，放入蒜末、薑末、乾豆豉迅速翻炒至散發出香味。
4. 將炒好的材料放入裝有排骨的碗中，加入紅燈籠椒粒、蠔油、生抽、白砂糖、鹽攪拌均勻，用保鮮膜包好，醃制 15-30 分鐘。
5. 將醃制好的排骨平鋪在耐熱淺盤上，撒上蔥花。放在已放置網架的金屬盤上，放入下層凸軌。
6. 水箱中加滿水。
7. 選擇【原氣蒸】，設置 25 分鐘，開始烹調。

**注意事項:**  
使用淺盤承載排骨，再放在金屬盤上，可使排骨更入味。

## TULANG RUSUK DAGING KUKUS DENGAN TAUCU

### Bahan-bahan:

tulang rusuk daging ..... 350 g

### Perasa

bawang putih ..... 3 ulas  
halia ..... 2 hiris  
lada benggala merah ..... ¼  
daun kucai ..... secukup rasa  
taucu ..... 1 camca besar  
sos tiram ..... 1 camca teh  
kicap cair ..... 1 camca besar  
gula ..... 1 camca besar  
minyak ..... 1 camca besar  
garam ..... secukup rasa

### Bekas:

bekas kalis haba yang tidak begitu dalam,  
dulang pembakar logam, jaring besi,  
bekas air

rak bawah

### Cara Membuat:

1. Bersihkan dan keringkan tulang rusuk daging, potong kepada bentuk kiub berukuran 2 cm dan letakkannya dalam mangkuk.
2. Tumbuk bawang putih serta daun bawang dan cincang halia, taucu serta lada benggala merah.
3. Panaskan minyak dan masukkan bawang putih, halia serta taucu sehingga naik bau.
4. Tuang bahan-bahan yang telah disediakan dalam mangkuk besar dengan tulang rusuk, dan tambahkan lada benggala merah, sos tiram, kicap cair, gula serta garam. Gaul sekata, kemudian tutup dengan pembalut plastik selama 15-30 minit.
5. Susun tulang rusuk daging yang diperap di atas dulang pembakar logam dan jaring besi dengan hiasan daun kucai di rak bawah.
6. Isi bekas air.
7. Pilih "Steam - Med", tetapkan selama 25 minit dan tekan start.

**Nota:**  
Rendam tulang rusuk sepenuhnya dalam kicap untuk lebih enak.

## STEAMED PRAWNS WITH GARLIC

### Ingredients:

prawns	250 g
bean curd	1 block
garlic	40 g
ginger	2 slice
chives	1

### Seasonings

light soy sauce	1 tbsp
oyster sauce	1 tbsp
fish sauce	1 tbsp
water	1 tbsp
castor sugar	taste
sesame oil	taste

### Container:

heat-proof shallow dish,  
metal tray, wire rack, water tank

lower shelf

### Method:

1. Wash the prawns, devein and cut through from the head to tail to take out the intestines.
2. Smash garlic, ginger and chives.
3. Add in remaining seasonings to prepare sauce.
4. Lay a slice of bean curd on heat-proof shallow dish and drizzle with sauce, then put the dish on the metal tray and wire rack in the lower shelf position.
5. Fill water tank.
6. Select "Steam - Med", set for 3 minutes and press start.
7. Arrange the prawns on cooked bean curd topping with remaining sauce.
8. Select "Steam - Med", set for 9 minutes and press start.
9. Heat 1 tbsp oil and dress prawns with chives and hot oil.

### Notes:

1. Prawns are easy to over-cook, please adjust cooking time according to the weight.
2. Silk noodles are another alternative to bean curd which absorb the tasty juices during cooking.

## 蒜蓉蒸蝦

### 材料:

鮮蝦	250 克
豆腐	1 塊
大蒜	40 克
薑	2 片
香蔥	1 顆

### 調味料:

生抽	1 湯匙
蠔油	1 湯匙
魚露	1 湯匙
清水	1 湯匙
白砂糖	適量
香油	適量

### 容器:

耐熱淺碟、金屬盤、網架、水箱  
下層凸軌

### 操作方法:

1. 鮮蝦洗淨，剪去長鬚，用刀在蝦背由頭直剖至蝦尾處，把腸取出，並在腹部剪兩刀，將腹部的筋剪斷，這樣處理過後，蒸出來的蝦才是直的。
2. 大蒜切成蒜蓉，生薑切末，香蔥切成蔥花備用。
3. 所有調味料加蒜蓉、姜末混合成醬汁備用。
4. 豆腐切成大片平鋪在耐熱淺盤底部，淋上一些蒜蓉醬汁，放在已放置網架的金屬盤上，放入下層凸軌上。
5. 水箱中加滿水。
6. 選擇【原氣蒸】，設置3分鐘，開始烹調。
7. 把處理好的蝦整齊的平鋪在蒸過的豆腐之上，淋上剩餘蒜蓉醬汁，放入下層凸軌上。
8. 選擇【原氣蒸】，設置9分鐘，開始烹調。
9. 把 1 湯匙油燒至高溫，取出蒸好的蝦撒上蔥花，炆油，即可。

### 注意事項:

1. 蝦是很容易煮熟的食材，不宜烹調時間過長。可根據蝦的大小自動調節蒸的時間。
2. 豆腐可以用泡軟的粉絲代替，粉絲在吸收了蝦的湯汁之後會變得鮮美無比。



## UDANG KUKUS DENGAN BAWANG PUTIH

### Bahan-bahan:

udang	250 g
tauhu	1 blok
bawang putih	40 g
halia	2 hiris
daun kucai	1

### Perasa

kicap cair	1 camca besar
sos tiram	1 camca besar
sos ikan	1 camca besar
air	1 camca besar
gula kastor	secukup rasa
minyak bijan	secukup rasa

### Bekas:

bekas kalis haba yang tidak begitu dalam,  
dulang pembakar logam, jaring besi,  
bekas air  
rak bawah

### Cara Membuat:

1. Basuh udang, buang uratnya dan keluarkan usus dengan memotong dari kepala hingga ekor.
2. Tumbuk bawang putih, halia dan daun kucai.
3. Tambahkan baki perasa untuk menyediakan sos.
4. Letakkan hirisan tauhu di atas bekas kalis haba yang tidak begitu dalam dan renjiskan dengan sos, kemudian letakkan bekas di atas dulang pembakar logam dan jaring besi di rak bawah.
5. Isi bekas air.
6. Pilih "Steam - Med", tetapkan selama 3 minit dan tekan start.
7. Susun udang di atas tauhu yang telah dimasak dengan lebih sos.
8. Pilih "Steam - Med", tetapkan selama 9 minit dan tekan start.
9. Panaskan 1 camca besar minyak dan salutkan udang dengan daun kucai serta minyak panas.

### Nota:

1. Udang senang untuk terlebih masak, sila laraskan masa memasak mengikut berat.
2. Suhun ialah alternatif lain untuk tauhu yang menyerap jus semasa memasak.

## STEAMED CRAB

### Ingredients:

crab ..... 6 (1/3 kilo for one)

### Sauce

diced chives ..... taste  
ginger ..... taste  
sugar ..... taste  
vinegar ..... taste  
light soy sauce ..... taste

### Container:

metal tray, wire rack, water tank  
lower shelf

### Method:

1. Keep the crabs in clean water for half day to empty the dirt inside.
2. Clean the crab with brush, especially the belly. Tie up the legs and put crabs on the metal tray and wire rack in the lower shelf position, belly side up.
3. Fill water tank.
4. Select "Steam - Med" set for 24-26 minutes and press start.
5. Mix all the sauces and heat to serve.



## 清蒸大閘蟹

### 材料:

大閘蟹..... 6 只  
(每只約 2-3 兩)

### 蘸料:

蔥末 ..... 適量  
薑末 ..... 適量  
白糖 ..... 適量  
香醋 ..... 適量  
生抽 ..... 適量

### 容器:

金屬盤、網架、水箱  
下層凸軌

### 操作方法:

1. 將大閘蟹在乾淨水中養半天，使它排淨腹中污物。
2. 在流水下用刷子將大閘蟹洗淨，並用細繩綁住蟹鉗和蟹腳後腹部朝上，整齊排放在已放有網架的金屬盤上。放入下層凸軌。
3. 水箱中加滿水。
4. 選擇【原氣蒸】，設置 24-26 分鐘，開始烹調。
5. 蘸料製作，所有材料混合後加熱即可。

## KETAM KUKUS

### Bahan-bahan:

ketam ..... 6 (1/3 kilo untuk satu)

### Sos

daun bawang dipotong  
dadu ..... secukup rasa  
halia ..... secukup rasa  
gula ..... secukup rasa  
cuka ..... secukup rasa  
kicap cair ..... secukup rasa

### Bekas:

dulang pembakar logam,  
jaring besi, bekas air  
rak bawah

### Cara Membuat:

1. Rendam ketam dalam air bersih selama setengah hari untuk membuang kekotoran di dalamnya.
2. Bersihkan ketam dengan berus terutamanya dibahagian perut. Ikat kaki dan letakkan ketam di atas dulang pembakar logam dan jaring besi bawah, dengan perut ketam menghala ke atas.
3. Isi bekas air.
4. Pilih "Steam - Med" tetapkan selama 24-26 minit dan tekan start.
5. Campurkan semua sos dan panaskan untuk hidang.

## STEAMED SCALLOPS WITH GARLIC VERMICELLI

### Ingredients:

scallops ..... 6  
Longkou vermicelli ..... 1 handful  
minced garlic ..... 12 cloves  
chopped chives ..... 1  
chili pepper (shredded) ..... 1

### Seasonings

cooking oil ..... 2-3 tbsp  
fish sauce ..... 1 tbsp  
ginger juice ..... 1 tbsp  
salt ..... taste  
seasoned soy sauce ..... 1 tbsp  
chicken power ..... taste

### Container:

metal tray, wire rack, water tank  
lower shelf

### Method:

1. Clean the scallops and remove any sand. Then marinate with fish sauce and ginger juice, clear the shells, and soak the vermicelli until soft.
2. Sauté minced garlic in 2-3 tbsp oil until fragrant, then add salt, seasoned soy sauce and chicken powder.
3. Lay moderate vermicelli down the shell, topping with scallop meat and sautéed garlic, drizzle with oil, and put scallops on the metal tray and wire rack in 2x3 formation in the lower shelf position.
4. Fill water tank.
5. Select "Steam - Med" set for 14-15 minutes and press start.
6. Sprinkle chopped chives and shredded chili pepper along with hot oil on the scallops, and serve immediately.

## 蒜蓉粉絲蒸扇貝

### 材料:

扇貝 ..... 6 只  
龍口粉絲 ..... 1 束  
蒜蓉 ..... 12 粒  
蔥花 ..... 1 根  
小紅椒 (切絲) ..... 1 個

### 調味料:

植物油 ..... 2-3 湯匙  
魚露 ..... 1 湯匙  
薑汁 ..... 1 湯匙  
鹽 ..... 適量  
蒸魚豉油 ..... 1 湯匙  
雞精 ..... 適量

### 容器:

金屬盤、網架、水箱  
下層凸軌

### 操作方法:

1. 扇貝洗淨，去泥沙。小心將貝肉用刀取下，放入碗內加魚露和薑汁醃制，去腥味。再將貝殼裡外刷乾淨。粉絲用開水泡軟。
2. 鍋內入油，加入蒜蓉炒至淡黃色後盛入碗中，調入鹽、蒸魚豉油、及雞精拌勻。
3. 將粉絲用筷子卷起來鋪在扇貝底部，粉絲上面擺上貝肉，將調好的蒜蓉鋪在貝肉上面，並淋上適量蒜蓉油。將扇貝按 2x3 的順序排放在已放有網架的金屬盤上，放入下層凸軌。
4. 水箱中加滿水。
5. 選擇【原氣蒸】，設置 14-15 分鐘，開始烹調。
6. 在蒸好的扇貝上撒上蔥花和紅椒絲，再淋上熱油即可。

## LAPIS KUKUS DENGAN VERMISELI BAWANG PUTIH

### Bahan-bahan:

kerang ..... 6  
bihun ..... 1 genggam  
bawang putih dicincang ..... 12 ulas  
daun kucai dicincang ..... 1  
cili (dimayang) ..... 1

### Perasa

minyak masak .... 2-3 camca besar  
sos ikan ..... 1 camca besar  
jus halia ..... 1 camca besar  
garam ..... secukup rasa  
kicap berperasa ..... 1 camca besar  
serbuk ayam ..... secukup rasa

### Bekas:

dulang pembakar logam,  
jaring besi, bekas air  
rak bawah

### Cara Membuat:

1. Bersihkan cengkerang dan keluarkan sebarang pasir. Kemudian perapkan dengan sos ikan dan jus halia, kosongkan cengkerang dan rendam vermicelli sehingga lembut.
2. Goreng bawang putih dicincang dalam 2-3 camca besar minyak di atas suhu api yang tinggi sehingga naik bau, kemudian tambah garam, kicap berperasa serta serbuk ayam.
3. Letakkan sedikit bihun didalam kulit kerang, dengan hiasan daging cengkerang serta bawang putih yang telah digoreng, renjiskan dengan minyak dan letakkan cengkerang di atas dulang pembakar logam dan jaring besi yang berukuran 2x3 di kedudukan rak bawah.
4. Isi bekas air.
5. Pilih "Steam - Med" tetapkan selama 14-15 minit dan tekan start.
6. Taburkan daun kucai dicincang dan cili dimayang serta tambah minyak di atas cengkerang, dan hidang dengan segera.





## STEAMED FISH HEAD WITH DICED HOT RED PEPPERS

### Ingredients:

fish head ..... 1 (500 g)  
ginger (shredded) ..... taste

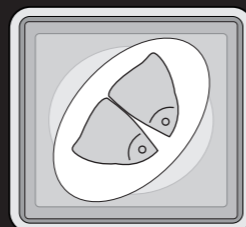
### Seasonings

fish sauce ..... 1 tbsp  
salt ..... taste  
pepper powder ..... taste  
oil ..... 3 tbsp  
green onion (chopped) ..... taste

### Container:

heat-proof shallow dish, metal tray,  
wire rack, water tank

lower shelf



### Method:

1. Wash fish head and cut through in half but intact. Then marinate with fish sauce, salt and pepper powder for 1 hour.
2. Lay it on heat-proof shallow dish, and cover with chopped pepper and ginger.
3. Put dish on the center of metal tray and wire rack in the lower shelf position as illustrated.
4. Fill water tank.
5. Select "Steam - Med", set for 14-16 minutes and press start.

## 剁椒魚頭

### 材料：

魚頭 ..... 1 個 ( 500 克 )  
薑絲 ..... 適量

### 調味料：

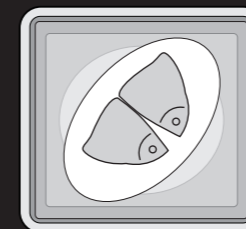
魚露 ..... 1 湯匙  
鹽 ..... 適量  
胡椒粉 ..... 適量  
油 ..... 3 湯匙  
蔥花 ..... 適量

### 容器：

耐熱淺盤、金屬盤、網架、水箱  
下層凸軌

### 操作方法：

1. 魚頭洗淨，從中間切開，但不要切斷。用魚露、鹽、胡椒粉醃制 1 小時。
2. 魚頭平放在耐熱淺盤上，鋪上剁椒，薑絲。
3. 按圖示將碟子放在已放置網架的金屬盤上，放入下層凸軌。
4. 水箱中加滿水。
5. 選擇【原氣蒸】，設置 14-16 分鐘，開始烹調。



## KEPALA IKAN KUKUS DENGAN LADA MERAH

### Bahan-bahan:

kepala ikan ..... 1 (500 g)  
halia (dimayang) ..... secukup rasa

### Perasa

sos ikan ..... 1 camca besar  
garam ..... secukup rasa  
serbuk lada ..... secukup rasa  
minyak ..... 3 camca besar  
daun bawang (dicincang) ... secukup rasa

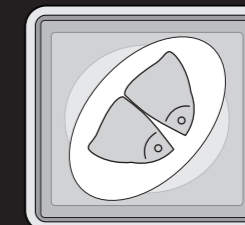
### Bekas:

bekas kalis haba yang tidak  
begitu dalam, dulang pembakar  
logam, jaring besi, bekas air

rak bawah

### Cara Membuat:

1. Basuh kepala ikan dan potong separuh dengan elok. Kemudian perapkan dengan sos ikan, garam dan serbuk lada selama 1 jam.
2. Letakkannya di atas bekas kalis haba yang tidak begitu dalam dan tutup dengan lada dicincang serta halia.
3. Letakkan bekas di tengah-tengah dulang pembakar logam dan jaring besi di rak bawah seperti yang digambarkan.
4. Isi bekas air.
5. Pilih "Steam - Med", tetapkan selama 14-16 minit dan tekan start.



## ROCK SUGAR AND PEAR STEW

### Ingredients:

pears ..... 2  
rock sugar ..... chunks

### Container:

tureen, metal tray, wire rack, water tank  
lower shelf

### Method:

1. Thinly remove the core by using knife to slice vertically but leaving pear intact.
2. Stuff rock sugar in coreless pears, put in tureen on metal tray and wire rack in the lower shelf position, uncovered.
3. Fill water tank.
4. Select "Steam - Med" set for 30 minutes and press start. Refill water tank to cook another 30 minutes.

## 冰糖燉雪梨

### 材料:

雪梨 ..... 2 個  
冰糖 ..... 若干

### 容器:

湯盅、金屬盤、網架、水箱  
下層凸軌

### 操作方法:

1. 雪梨 2 個，距梗部 2 厘米處橫向切開，去除內核（盡可能不要挖穿）。
2. 將冰糖塞滿掏空的內核後放入湯盅內，放在已放置網架的金屬盤上，放入下層凸軌。
3. 水箱中加滿水。
4. 選擇【原氣蒸】，設置 30 分鐘，開始烹調。聽到蜂鳴聲後再設置【原氣蒸】30 分鐘，水箱中再次加滿水，開始烹調，至冰糖融化即可。



## GULA BATU STEW PIR

### STEW GULA BATU DAN BUAH PEAR

### Bahan-bahan:

pear ..... 2  
gula batu ..... beberapa ketul

### Bekas:

mangkuk hidangan, dulang pembakar logam, jaring besi, bekas air  
rak bawah

### Cara Membuat:

1. Buang teras dengan nipis menggunakan pisau dengan menghiris secara menegak tanpa menjejaskan bentuk pear.
2. Sumbat gula batu dalam pear yang tidak berteras, letakkannya dalam mangkuk hidangan di atas dulang pembakar logam dan jaring besi di rak bawah, tidak bertutup.
3. Isi bekas air.
4. Pilih "Steam - Med" tetapkan selama 30 minit dan tekan start. Isi semula bekas air masak selama 30 minit lagi.



## CHINESE-STYLE STEAMED CAKE

### Ingredients:

self-raising flour ..... 90 g  
eggs ..... 3 (150 g)  
powdered sugar ..... 100 g

### Container:

cake mold×9, cake paper×9,  
metal tray, wire rack, water tank  
lower shelf

### Method:

1. Whip beaten eggs at low speed, add in powdered sugar in 2-3 times, and whisk well after each addition until it is spreadable but not runny.
2. Gently fold in the sifted flour with a rubber spatula.
3. Immediately mound into the cake tin.
4. Arrange in 3×3 space on the metal tray and wire rack in the lower shelf position.
5. Fill water tank.
6. Select "Steam - Med" set for 10-12 minutes and press start.

## 蒸蛋糕

### 材料:

低筋麵粉 ..... 90 克  
雞蛋 ..... 3 個 ( 150 克 )  
糖粉 ..... 100 克

### 容器:

小蛋糕模具 9 個、紙模 9 枚、  
金屬盤、網架、水箱  
下層凸軌

### 操作方法:

1. 用電動打蛋器低速將雞蛋打至粗泡，分 2-3 次加入糖粉，高速打發至提起打蛋器，蛋液呈柱狀流下，且紋路不會馬上消失即可。
2. 篩入低筋麵粉，用橡皮刮刀以不規則方式翻拌均勻。
3. 小蛋糕模具內放入紙模，將麵糊倒入。
4. 按 3×3 等距放在已放置網架的金屬盤上，放入下層凸軌。
5. 水箱中加滿水。
6. 選擇【原氣蒸】，設置 10-12 分鐘，開始烹調。

## KEK KUKUS ALA CINA

### Bahan-bahan:

tepung naik sendiri ..... 90 g  
telur ..... 3 (150 g)  
gula icing ..... 100 g

### Bekas:

acuan kek×9, kertas kek×9, dulang  
pembakar logam, jaring besi, bekas air  
rak bawah

### Cara Membuat:

1. Pukul telur pada kelajuan rendah, tambahkan gula icing 2-3 kali dan pukul sehati selepas setiap tambahan sehingga ia boleh diratakan tetapi tidak cair.
2. Kaup dengan perlahan tepung yang ditapis dengan sudip getah.
3. Segera penuhkan ke dalam tin kek.
4. Susun dalam ruang 3×3 di atas dulang pembakar logam dan jaring besi bawah.
5. Isi bekas air.
6. Pilih "Steam - Med" tetapkan selama 10-12 minit dan tekan start.



## STEAMED PUMPKIN PUDDING

### Ingredients:

pumpkin	200 g
milk	100 g
whipping cream	100 g
eggs	2
castor sugar	25 g

### Caramel syrup:

castor sugar	50 g
hot water	50 g

### Container:

8.5 cm diameter, 6 cm depth  
microwaveable pudding mold×4,  
metal tray, wire rack, water tank

lower shelf

### Method:

1. To make caramel syrup, mix castor sugar with 20 g water and heat. When getting brown, pour in remaining hot water quickly and stir together. Ready to use until cool down.
2. Peel and dice pumpkin, put directly on the metal tray and wire rack in the lower shelf position, fill water tank and select "Steam - Med" for 15 minutes. After heated, crush with a wooden shovel.
3. Whisk milk, whipping cream and eggs using an electric mixer.
4. Add pureed pumpkin in the mixture, and stir in castor sugar according to personal preference.
5. Sieve pumpkin puree, pour into pudding mold after caramel is firm, and cover.
6. Transfer the mold onto the metal tray in the lower shelf position, fill water tank select "Steam - Med" set for 30 minutes and press start. Cook until the filling is firm in the center.

## 蒸南瓜布甸

### 材料:

南瓜	200 克
牛奶	100 克
淡奶油	100 克
雞蛋	2 個
白砂糖	25 克

### 焦糖:

白砂糖	50 克
熱水	50 克

### 容器:

直徑約 8.5 厘米，高 6 厘米的  
耐熱布甸模型 4 個、金屬盤、網架、水箱  
下層凸軌

### 操作方法:

1. 白砂糖加 20 克水，小火慢慢加熱到金黃色，迅速沖入 30 克熱水，攪勻關火，倒入模具底部，備用。
2. 南瓜去皮去瓢，切成小塊放在已放置網架的金屬盤上，放入下層凸軌，水箱中加滿水，選擇【原氣蒸】，設置 15 分鐘。烹調結束後將南瓜放入碗中用勺碾壓成南瓜泥。
3. 將牛奶、淡奶油、雞蛋混合，用手動打蛋器打勻。
4. 南瓜泥加入混合液中，繼續攪拌，然後加入白砂糖攪拌均勻。也可根據個人口味和南瓜甜度增減糖量。
5. 南瓜奶糊過篩，濾去其中的粗纖維，待模具中的焦糖凝固，將南瓜奶糊倒入模具中，覆上保鮮膜。
6. 模具按 2×2 的順序排放在金屬盤上，然後放入下層凸軌，水箱中加滿水，選擇【原氣蒸】設置 30 分鐘，開始烹調。至表面凝固、且傾斜不會流動即可。

## PUDING LABU KUKUS

### Bahan-bahan:

labu	200 g
susu	100 g
krim putar	100 g
telur	2
gula kastor	25 g

### Sirap karamel:

gula kastor	50 g
air panas	50 g

### Bekas:

8.5 cm diameter, 6 cm kedalaman acuan  
pudding yang boleh dimasak dengan  
ketuhar gelombang mikro×4, dulang  
pembakar logam, jaring besi, bekas air

rak bawah

### Cara Membuat:

1. Untuk membuat sirap karamel, campurkan gula kastor dengan 20 g air dan panaskan. Apabila menjadi perang, tuangkan baki air panas dengan cepat dan kacau bersama. Sedia untuk digunakan sehingga sejuk.
2. Kupas dan potong labu dalam bentuk dadu, letakkan terus dulang pembakar logam dan jaring besi di rak bawah, isi bekas air dan pilih "Steam - Med" selama 15 minit. Selepas dipanaskan, hancurkan dengan pencedok kayu.
3. Pukul susu, krim putar dan telur menggunakan pengadun elektrik.
4. Tambah puri labu dalam adunan dan kacau dalam gula kastor mengikut kehendak sendiri.
5. Ayak puri labu, tuang ke dalam acuan pudding selepas karamel pejal dan tutup.
6. Pindahkan acuan ke dalam dulang pembakar logam di rak bawah, isi bekas air pilih "Steam - Med" tetapkan selama 30 minit dan tekan start. Masak sehingga isi menjadi pejal di tengah-tengah.





## STEAMED SHUMAI

### Ingredients:

Minced beef.....	150 g
Salt .....	½ tsp
Black pepper .....	taste
A:	
Grated cheese.....	1 tbsp
Chicken powder .....	½ tsp
Fish sauce.....	1 tsp
Ginger juice .....	1 tsp
Light soy sauce .....	1 tsp
Granulated sugar .....	1 tsp
Olive oil .....	2 tsp
Onion (chopped) .....	60 g
Corn starch.....	1 tsp
Mozzarella cheese (1 cm) .....	30 g
Cherry tomato (cut lengthwise) .....	5
Shumai pastries .....	20
Cherry tomato (5 mm) .....	2
Parsley .....	taste
Vinegar wine.....	taste

### Container:

metal tray, wire rack  
lower shelf

### Method:

1. In a large bowl, stir minced beef together with salt and black pepper until getting thick.
2. Place baking sheet on wire rack and metal tray. Mix corn starch and onion, add in meat mixture and A until well mixed, then divide into 10 equal rounds.
3. Knead in halved cherry tomatoes and mozzarella cheese and coat with Shumai pastries, place them evenly on wire rack in the lower shelf position.
4. Fill water tank.
5. Select "Steam - Med", set for 18 minutes and press start.
6. Garnish with remaining cherry tomatoes and parsley, dip with vinegar if you like.

## 花式燒賣

### 材料：

牛肉碎.....	150 克
鹽.....	½ 茶匙
黑胡椒.....	適量
A:	
芝士粉 .....	1 湯匙
雞精 .....	½ 茶匙
魚露 .....	1 茶匙
薑汁 .....	1 茶匙
生抽 .....	1 茶匙
砂糖 .....	1 茶匙
橄欖油 .....	2 茶匙
洋蔥 (切碎) .....	60 克
粟粉 .....	1 茶匙
馬蘇里拉芝士 (切成 1 厘米方形) .....	30 克
小番茄 (縱切成一半) .....	5 個
燒賣皮.....	20 張
小番茄 (切成 5 毫米方形) .....	2 個
芫茜 .....	適量
黑醋 .....	適量

### 容器：

金屬盤、網架  
下層凸軌

### 操作方法：

1. 將牛肉碎、鹽和黑胡椒，充分攪拌直至有粘稠感。
2. 將網架放在金屬盤內，上面鋪牛油紙。將粟粉和洋蔥混合均勻；肉碎內加入 A 中的材料和洋蔥攪拌均勻後分成 10 等份。
3. 在中央放入小番茄 (對半切) 和馬蘇里拉芝士，搓成圓形。包上燒賣皮，放在網架上，放入下層凸軌。
4. 水箱中加滿水。
5. 選擇【原氣蒸】，設置 18 分鐘，開始烹調。
6. 程序結束後裝盤，用小番茄 (切成 5 毫米方形) 和芫茜進行裝飾，蘸黑醋食用。

## KUKUS SHUMAI

### Bahan-bahan:

Daging cincang .....	150 g
Garam .....	½ camca teh
Lada hitam .....	secukup rasa
A:	
Keju parut.....	1 camca besar
Serbuk ayam .....	½ camca teh
Sos ikan .....	1 camca teh
Jus halia .....	1 camca teh
Kicap cair .....	1 camca teh
Gula pasir.....	1 camca teh
Minyak zaitun .....	2 camca teh
Bawang (dicincang).....	60 g
Tepung jagung.....	1 camca teh
Keju mozarella (1 cm) .....	30 g
Tomato ceri (potong memanjang) .....	5
Pastri Shumai.....	20
Tomato ceri (5 mm) .....	2
Daun Parsli.....	secukup rasa
Cuka Wain.....	secukup rasa

### Bekas:

dulang pembakar logam, jaring besi  
rak bawah

### Cara Membuat:

1. Dalam mangkuk besar, kacau daging cincang bersama garam dan lada hitam sehingga menjadi sehati.
2. Letakkan dulang pembakar logam dan jaring besi. Campurkan tepung jagung dan bawang, tambahkan campuran daging dan bahan A sehingga sehati, kemudian bahagikan kepada 10 bentuk bulat yang sama.
3. Uli tomato ceri yang dipotong separuh dan keju mozarella serta salut dengan pastri Shumai, letakkannya dengan rata di atas dulang pembakar logam pada kedudukan rak bawah.
4. Isi bekas air.
5. Pilih "Steam - Med", tetapkan 18 minit dan tekan start.
6. Hias dengan baki tomato ceri dan parsley, celup dengan cuka jika anda suka.

# PANDA STEAMED BUNS

## Ingredients:

- A:
- Self-raising flour ..... 100 g
  - Strong flour ..... 20 g
  - Baking powder ..... 1 tsp
  - Salt ..... ¼ tsp
- B:
- Yeast ..... ½ tsp
  - Granulated sugar ..... 4 tsp
  - Water (40 °C) ..... 60 ml
  - Butter (soften) ..... 5 g
- C:
- Coco powder ..... ½ tsp
  - Water ..... ½ tsp
  - Black bean paste ..... 80 g

## Container:

metal tray, wire rack  
lower shelf

## Method:

1. Mix B well and stand for 5 minutes, add in A, stir constantly using spatula, rub butter in and keep stirring.
2. Transfer the dough on a floured surface and separate into 5 g and 10 g, make the remaining 4 equal part and stand for 5 minutes.
3. Add coco power in the 10 g dough, knead until it getting smooth.
4. Knead the dough into a 12 diameter round, roll in 1/4 black bean paste, seam side down, place on baking sheet.
5. Prepare four 12 cm diameter baking sheets on metal tray and wire rack.
6. Shape the knead in a panda appearance, place it on baking sheet in the lower shelf position.
7. Select "Ferment" and press start, set for 10 minutes.
8. Fill water tank.
9. After fermented, select "Steam - Med", set for 10 minutes, press start.

# 熊貓饅頭

## 材料：

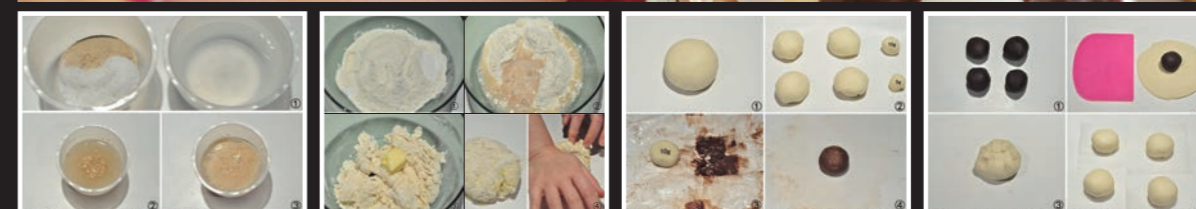
- A:
- 低筋麵粉 ..... 100 克
  - 高筋麵粉 ..... 20 克
  - 泡打粉 ..... 1 茶匙
  - 鹽 ..... ¼ 茶匙
- B:
- 乾酵母 ..... ½ 茶匙
  - 砂糖 ..... 4 茶匙
  - 溫水 (40 攝氏度左右) ..... 60 毫升
  - 牛油 (室溫軟化) ..... 5 克
- C:
- 可可粉 ..... ½ 茶匙
  - 水 ..... ½ 茶匙
  - 黑豆沙餡 ..... 80 克

## ✂ 容器：

金屬盤、網架  
下層凸軌

## ⌚ 操作方法：

1. 將 B 混合後放置5分鐘左右，將 A 放入盆中加入混合好的B，用軟刮板進行攪拌，等看不到粉狀物之後再加入牛油繼續攪拌。
2. 基本混合完成後，將麵團取出放到消毒後的桌子上，用手揉面 (約2分鐘) 先將麵團分成5克和10克兩個部分，剩餘的麵團分成4等分，醒面5分鐘左右。
3. 將溶解好的可可粉加入到10克的部分中，揉搓至可可粉的顏色變得均勻 (可可麵團)。
4. 將麵團調整大小至直徑12厘米左右，豆沙分成4等分，搓圓放在面團中央，用麵團將其包裹起來，麵團縫隙朝下擺放在牛油紙上，調整形狀。
5. 剪4張12厘米長寬的牛油紙鋪在已放置網架的金屬盤上。
6. 用不同顏色的麵團分別製作耳、目、口、鼻部分，放到臉上相應的位置，再用同樣色的麵團製作眼珠部分，放到眼睛上。放在牛油紙上，放入下層凸軌。
7. 選擇【發酵】按【開始】，設置10分鐘，進行發酵。
8. 水箱中放滿水。
9. 發酵完成後直接選擇【原氣蒸】，設置10分鐘，進行烹調。



# MANTOU PANDA

## ✂ Bahan-bahan:

- A:
- Tepung naik sendiri ..... 100 g
  - Tepung roti ..... 20 g
  - Serbuk penaik ..... 1 camca teh
  - Garam ..... ¼ camca teh
- B:
- Ragi ..... ½ camca teh
  - Gula pasir ..... 4 camca teh
  - Air (40 °C) ..... 60 ml
  - Mentega (dilembutkan) ..... 5 g
- C:
- Serbuk koko ..... ½ camca teh
  - Air ..... ½ camca teh
  - Pes kacang hitam ..... 80 g

## ✂ Bekas:

dulang pembakar logam, jaring besi  
rak bawah

## ⌚ Cara Membuat:

1. Gaul sehati bahan B selama 5 minit kemudian tambahkan bahan A, sentiasa kacau menggunakan sudip, sapu mentega dan terus kacau.
2. Pindahkan doh di atas permukaan bertepung dan asingkan kepada 5 g dan 10 g, jadikan baki kepada 4 bahagian sama dan lakukannya selama 5 minit.
3. Tambah serbuk koko dalam 10 g doh, uli sehingga menjadi lembut.
4. Uli doh menjadi bentuk bulat berdiameter 12, gulung 1/4 pes kacang hitam, lipat tepi gulungan ke bawah, letakkan di atas kertas pembakar.
5. Sediakan empat dulang pembakar berdiameter 12 cm di atas dulang pembakar logam dan jaring besi.
6. Bentukkan uli kepada rupa panda, letakkannya di atas kertas pembakar di kedudukan rak bawah.
7. Pilih "Ferment" dan tekan start, tetapkan 10 minit.
8. Isi bekas air.
9. Selepas ditapai, pilih "Steam - Med", tetapkan 10 minit, tekan start.

## SEAFOOD RICE AU GRATIN

### Ingredients:

Shrimps .....	12
Salt .....	taste
Black pepper .....	taste
Lemon juice .....	1 tsp
Fish sauce .....	1 tsp
Ginger juice .....	2 tsp
Cream cheese .....	80 g
Residual water after cooking shrimp... 4 tsp	
Salt .....	¼ tsp
Black pepper .....	2 tsp
A:	
Rice .....	240 g
Olive oil .....	2 tsp
Salt .....	¼ tsp
Black pepper .....	2 tsp
Sweet red chili .....	2
Mozzarella cheese (soften) .....	40 g
Bread powder .....	2 tsp
Parsley .....	2 g

### Container:

metal tray  
lower shelf

### Method:

1. Devein and shell the shrimps, marinate with salt and black pepper, bring to heat with lemon juice, fish sauce and ginger juice for about 30 seconds.
2. Mix cream cheese with residual water after cooking shrimp, add in salt and black pepper to taste.
3. Place aluminum foil on metal tray, remove seeds of red chili and halve crosswise, stuffed with A and press firmly, add in cream cheese, mozzarella cheese and bread powder and place on metal tray.
4. Fill water tank.
5. Select "Steam Conv." 200°C, press start, set for 30 minutes.
6. After the program, garnish with parsley to serve.



## 甜椒鮮蝦忌廉焗飯

### 材料:

蝦.....	12 只
鹽.....	適量
黑胡椒.....	適量
檸檬汁.....	1 茶匙
魚露.....	1 茶匙
薑汁.....	2 茶匙
忌廉芝士.....	80 克
煮蝦後的水.....	4 茶匙
鹽.....	¼ 茶匙
黑胡椒.....	2 茶匙
A:	
米飯.....	240 克
橄欖油.....	2 茶匙
鹽.....	¼ 茶匙
黑胡椒.....	2 茶匙
甜椒(紅).....	2 個
馬蘇里拉芝士(室溫軟化).....	40 克
麵包粉.....	2 茶匙
芫茜(切碎).....	2 克

### 容器:

金屬盤  
下層凸軌

### 操作方法:

1. 蝦去殼去蝦線洗淨，撒鹽和黑胡椒醃制後放入鍋中，倒入檸檬汁，魚露和薑汁加熱30秒左右。
2. 在奶油芝士中加入煮蝦後的水進行混合，再加入鹽和胡椒調味。
3. 金屬盤上鋪錫紙。甜椒去蒂去籽橫向切成兩半。將 A 進行混合後填入甜椒中壓緊，再依次放上忌廉芝士、馬蘇里拉、蝦和麵包粉，放在金屬盤上。
4. 水箱中加滿水。
5. 選擇【蒸氣焗烤】(無預熱) 200攝氏度，按【開始】鍵，設置30分鐘，開始烹調。
6. 程序結束後裝盤，撒上芫茜進行裝飾。

## NASI SEAFOOD AU GRANTIN

### Bahan-bahan:

Udang.....	12
Garam.....	secukup rasa
Lada hitam.....	secukup rasa
Jus lemon.....	1 camca teh
Sos ikan.....	1 camca teh
Jus halia.....	2 camca teh
Keju krim.....	80 g
Stok rebusan udang.....	4 camca teh
Garam.....	¼ camca teh
Lada hitam.....	2 camca teh
A:	
Beras.....	240 g
Minyak zaitun.....	2 camca teh
Garam.....	¼ camca teh
Lada hitam.....	2 camca teh
Cili merah manis.....	2
Keju mozarella (dilembutkan).....	40 g
Serbuk roti.....	2 camca teh
Daun Parsli.....	2 g

### Bekas:

dulang pembakar logam  
rak bawah

### Cara Membuat:

1. Buang urat dan kulit udang, perapkan dengan garam dan lada hitam, panaskan dengan jus lemon, sos ikan dan jus halia selama kira-kira 30 saat.
2. Campurkan keju krim dengan stok rebusan udang, tambahkan garam dan lada hitam untuk rasa.
3. Letakkan kerajang aluminium di atas dulang pembakar logam, buang biji cili merah dan belah melintang, sumbat dengan bahan A dan tekan dengan kuat, tambahkan keju krim, keju mozarella serta serbuk roti dan letakkan di atas dulang pembakar logam.
4. Isi bekas air.
5. Pilih "Steam Conv." 200°C, tekan start, tetapkan 30 minit.
6. Selepas siap, hias dengan parsli untuk hidang.

## FRENCH FRIES

### Ingredients:

frozen fries ..... 250 g

#### sauce

salt ..... taste

ground pepper ..... taste

ketchup ..... taste

### Container:

metal tray

lower shelf

### Method:

1. Put frozen fries directly on metal tray. Do not overlap.
2. Select "Healthy Fry" function and press start to preheat.
3. After preheating, put the metal tray in the lower shelf position, set for 23-28 minutes and press start.
4. Sprinkle with salt and ground pepper, serve with ketchup.

#### Notes:

1. There is no need to defrost the fries.
2. Adjust cooking time according to different fries.

## 炸薯條

### 材料:

冷凍細薯條 ..... 250 克

#### 調味料:

鹽 ..... 適量

胡椒粉 ..... 適量

蕃茄醬 ..... 適量

### 容器:

金屬盤

下層凸軌

### 操作方法:

1. 將冷凍薯條直接平鋪在金屬盤上，不要重疊。
2. 選擇【健康炸】(有預熱)，按【開始】鍵，開始預熱。
3. 預熱完成後，將金屬盤放入下層凸軌上，設置 23-28 分鐘，開始烹調。
4. 烹調結束後撒上鹽、胡椒粉攪拌均勻，搭配蕃茄醬食用。

#### 注意事項:

1. 薯條無需解凍，直接烹調。
2. 不同薯製品因預炸程度不同，烹調時間也各有不同，請根據實際進行調整。

## KENTANG GORENG

### Bahan-bahan:

kentang beku ..... 250 g

#### sos

garam ..... secukup rasa

lada dicincang ..... secukup rasa

sos tomato ..... secukup rasa

### Bekas:

dulang pembakar logam

rak bawah

### Cara Membuat:

1. Letakkan kentang beku terus di atas dulang pembakar logam. Jangan bertindih.
2. Pilih fungsi "Healthy Fry" dan tekan start untuk prapanas.
3. Selepas prapemanasan, letakkan dulang pembakar logam di kedudukan rak bawah, tetapkan selama 23-28 minit dan tekan start.
4. Taburkan dengan garam dan lada dicincang, hidang dengan sos tomato.

#### Nota:

1. Tidak perlu menyahfroskan kentang.
2. Laraskan masa memasak berdasarkan pada kentang yang berbeza.





## FRIED CHICKEN

### Ingredients:

Chicken wings ..... 9 pieces (300 g)  
Egg ..... 1  
Bread crumbs ..... 70 g  
Corn starch ..... 35 g

### Seasonings:

Oil ..... 2 tbsp  
Fish sauce ..... taste  
Salt ..... taste  
Light soy sauce ..... taste  
Chinese 5 - spice ..... taste

### Container:

metal tray, wire rack  
lower shelf

### Method:

1. Marinate chicken wings with salt, light soy sauce, fish sauce, and Chinese 5 - spice for at least half an hour.
2. Stir in drop of oil with bread crumbs, prepare aluminum foil on metal tray and wire rack.
3. Coat marinated chicken wings with a thin layer of corn starch, and soak completely in beaten eggs, then wrapped in seasoned bread crumbs with an even space.
4. Select "Healthy Fry" function and press start to preheat.
5. After preheating, place metal tray in the lower shelf position, set for 25 - 28 minutes to begin cooking.

## 炸雞翼

### 材料:

雞中翼 ..... 9 個 ( 300 克 )  
雞蛋 ..... 1 個  
麵包糠 ..... 70 克  
生粉 ..... 35 克

### 調味料:

食用油 ..... 2 湯匙  
魚露 ..... 適量  
鹽 ..... 適量  
生抽 ..... 適量  
五香粉 ..... 適量

### 容器:

金屬盤、網架  
下層凸軌

### 操作方法:

1. 雞中翼放入鹽、生抽、魚露、五香粉拌勻後醃制30分鐘以上。
2. 麵包糠裡倒入食用油，充分拌勻。金屬盤上鋪錫紙，將網架放在金屬盤內。
3. 將醃好的雞翅先裹一層生粉，再整個浸在打散的蛋液裡，最後拍上麵包糠，按3×3的順序排放在網架上。
4. 選擇【健康炸】(有預熱)，按【開始】鍵，開始預熱。
5. 預熱完成後將金屬盤放入下層凸軌上，設置25-28分鐘，開始烹調。

## AYAM GORENG

### Bahan-bahan:

Kepak ayam ..... 9 ketul (300 g)  
Telur ..... 1  
Serbuk roti ..... 70 g  
Tepung jagung ..... 35 g

### Perasa:

Minyak ..... 2 camca besar  
Sos ikan ..... secukup rasa  
Garam ..... secukup rasa  
Kicap cair ..... secukup rasa  
5 rempah Cina ..... secukup rasa

### Bekas:

dulang pembakar logam, jaring besi  
rak bawah

### Cara Membuat:

1. Perap kepek ayam dengan garam, kicap cair, sos ikan dan 5 rempah Cina untuk sekurang-kurangnya setengah jam.
2. Kacau sambil titiskan minyak dengan serbuk roti, sediakan kerajang aluminium di atas dulang pembakar dan jaring besi.
3. Salut kepek ayam yang diperap dengan lapisan nipis tepung jagung dan celup sepenuhnya dalam telur yang dipukul, kemudian balut dalam serbuk roti berperasa dengan rata.
4. Pilih fungsi "Healthy Fry" dan tekan start untuk prapanas.
5. Selepas prapemanasan, letakkan dulang pembakar logam di kedudukan rak bawah, tetapkan 25 - 28 minit untuk mula memasak.

## ROAST LAMB

### Ingredients:

lamb ..... 1 (800 g)

### Seasonings

salt ..... taste

cumin ..... taste

### ✂ Container:

metal tray, wire rack  
lower shelf

### ⌚ Method:

1. Marinate the lamb with salt and cumin for at least 1 hour. Thickness of lamb should be under 10 cm.
2. Put a layer of aluminum foil on the metal tray. Put the lamb on the steam tray and wire rack.
3. Select "Convection" function and preheat at 180°C.
4. After preheating, put the metal tray and wire rack in the lower shelf position, set for 50 minutes and press start. After the program, select "Steam Conv." 190°C and cook for another 10 minutes.

### Note:

A tender texture with pink center is the optimum state for lamb.

## 烤羊肉

### ✂ 材料:

羊肉 ..... 1 塊 (800 克)

### 調味料:

鹽 ..... 適量

孜然粉 ..... 適量

### ✂ 容器:

金屬盤、網架  
下層凸軌

### ⌚ 操作方法:

1. 羊肉加適量鹽，孜然粉醃制 1 小時。如果羊肉厚度超過 10 厘米，請對切成兩塊。
2. 將網架放在鋪有錫紙的金屬盤內，羊肉放在網架上。
3. 選擇【烘焗】（有預熱）設置 180 攝氏度，按【開始】鍵，開始預熱。
4. 預熱完成後，將金屬盤放入下層凸軌，設置 50 分鐘，開始烹調。結束後，請再選擇【蒸氣烘焗】（無預熱）190 攝氏度，設置 10 分鐘，繼續烹調。

### 注:

羊肉不要烤的過熟，7 分熟即可，帶有少量淡淡的血水是正常狀態。



## KAMBING PANGGANG

### ✂ Bahan-bahan:

daging kambing ..... 1 (800 g)

### Perasa

garam ..... secukup rasa

jintan putih ..... secukup rasa

### ✂ Bekas:

dulang pembakar logam, jaring besi  
rak bawah

### ⌚ Cara Membuat:

1. Perap daging kambing dengan garam dan jintan putih sekurang-kurangnya 1 jam. Ketebalan daging kambing harus bawah 10 cm.
2. Letakkan lapisan kerajang aluminium di atas dulang pembakar logam. Letakkan daging kambing di atas dulang pembakar logam dan jaring besi.
3. Pilih fungsi "Convection" dan prapanas pada 180°C.
4. Selepas prapemanasan, letakkan dulang pembakar logam dan jaring besi di kedudukan rak bawah, tetapkan selama 50 minit dan tekan start. Selepas program, pilih "Steam Conv." 190°C dan masa untuk 10 minit lagi.

### Nota:

Tekstur lembut dengan tengahnya berwarna merah jambu adalah paling baik untuk daging kambing.



# ROAST WHITE FISH WITH VEGETABLES

## Ingredients:

- A:
- Cod fish (sliced) ..... 200 g
  - Salt & Black pepper ..... taste
  - Rosemary (chopped) ..... 1 strip
  - Olive oil ..... 2 tsp
  - Fish sauce ..... 1 tsp
  - Lemon juice ..... 1 tsp
- B:
- Sweet chili (chunks) ..... 40 g
  - Pumpkin (sliced) ..... 80 g
  - Abalone mushrooms (length-ways halved) ..... 80 g
  - Sword bean ..... 4
  - Olive oil ..... 1 tsp
  - Salt & Black pepper ..... taste

- C:
- Grape vinegar ..... 2 tbsp
  - Light soy sauce ..... 2 tsp
  - Granulated sugar ..... 2 tsp
  - Butter ..... 10 g

## Container:

metal tray, wire rack  
upper & lower shelf

## Method:

1. Marinate fish with A, pat dry.
2. Mix ingredients B well, set aside.
3. Fill water tank.
4. Select "Steam Conv." function and preheat at 200°C, press start to preheat. Lay baking sheet on the metal tray. Place fish on a metal tray. Place vegetables on wire rack and another metal tray.
5. Place fish tray in the lower shelf position while vegetable tray on upper shelf position, set for 15 minutes and press start. Take out vegetable tray after 10 minutes and continue to cook by pressing start.
6. Heat C with butter, mix well, to make black pepper sauce.
7. To serve, drizzle with black pepper sauce.

# 黑汁白魚烤野菜

## 材料:

- A:
- 鱈魚 (一塊) ..... 200 克
  - 鹽・黑胡椒 ..... 適量
  - 迷迭香 (切碎) ..... 1 根
  - 橄欖油 ..... 2 茶匙
  - 魚露 ..... 1 茶匙
  - 檸檬汁 ..... 1 茶匙
- B:
- 紅甜椒 (切塊) ..... 40 克
  - 南瓜 (切成薄片) ..... 80 克
  - 杏鮑菇 (縱切成一半) ..... 80 克
  - 荷蘭豆 ..... 4 根
  - 橄欖油 ..... 1 茶匙
  - 鹽・黑胡椒 ..... 適量
- C:
- 黑醋 ..... 2 湯匙
  - 生抽 ..... 2 茶匙
  - 砂糖 ..... 2 茶匙
  - 牛油 ..... 10 克

## 容器:

金屬盤、網架  
上/下層凸軌

## 操作方法:

1. 用 A 中的材料給鱈魚入味後，輕輕去除鱈魚表面的水分。
2. 將 B 中的材料混合均勻。
3. 水箱中加滿水。
4. 選擇【蒸氣烘焗】(有預熱) 200 攝氏度，按【開始】鍵，開始預熱。將 1 放在鋪有牛油紙的金屬盤內，2 放在網架上，網架放入另外一個金屬盤內。
5. 將放有鱈魚的金屬盤放入下層凸軌，放有蔬菜的金屬盤放入上層凸軌，設置 15 分鐘，開始烹調。10 分鐘後按【停止】將蔬菜盤取出，再按【開始】鍵，繼續烹調。
6. 將 C 中的材料放入鍋中稍微加熱一下，然後放入牛油，待溶解後做成黑汁。
7. 裝盤，淋上黑汁進行裝飾。

# IKAN PANGGANG DENGAN SAYURAN

## Bahan-bahan:

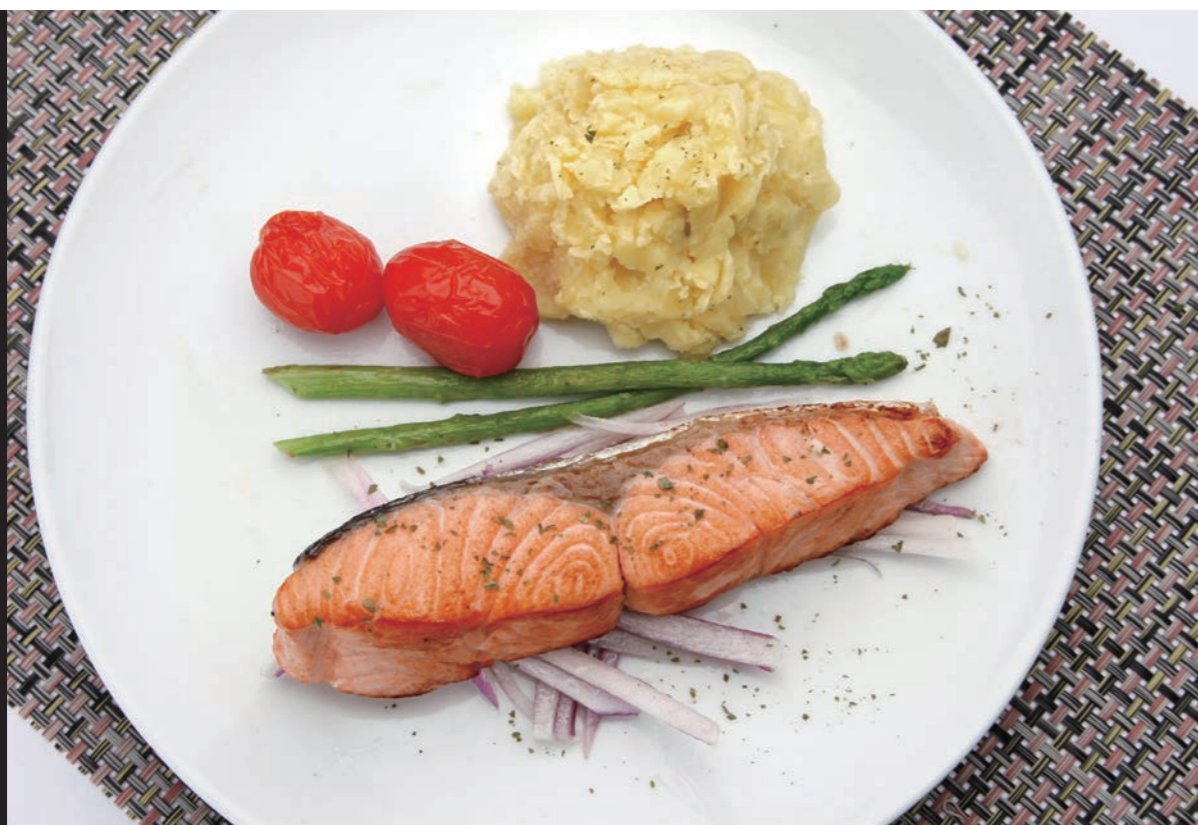
- A:
- Ikan kod (dihiris) ..... 200 g
  - Garam & Lada hitam ..secukup rasa
  - Rosemary (dicincang) ..... 1 tangkai
  - Minyak zaitun ..... 2 camca teh
  - Sos ikan ..... 1 camca teh
  - Jus lemon ..... 1 camca teh
- B:
- Cili manis (ketulan) ..... 40 g
  - Labu (dihiris) ..... 80 g
  - Cendawan abalone (dipotong dua memanjang) ..... 80 g
  - Kacang parang ..... 4
  - Minyak zaitun ..... 1 camca teh
  - Garam & Lada hitam ..secukup rasa
- C:
- Cuka anggur ..... 2 camca besar
  - Kicap cair ..... 2 camca teh
  - Gula pasir ..... 2 camca teh
  - Mentega ..... 10 g

## Bekas:

dulang pembakar logam, jaring besi  
rak atas & bawah

## Cara Membuat:

1. Perapkan ikan dengan bahan A, keringkan.
2. Campurkan bahan B dengan sehati, ketepikan.
3. Isi bekas air.
4. Pilih fungsi "Steam Conv." dan prapanas pada 200°C, tekan start untuk prapanas. Letakkan kertas pembakar pada dulang pembakar logam. Letakkan ikan pada dulang pembakar logam. Letakkan sayuran pada jaring besi dan dulang pembakar logam yang lain.
5. Letakkan dulang ikan di kedudukan rak bawah sementara dulang sayur di kedudukan rak atas, tetapkan 15 minit dan tekan start. Keluarkan dulang sayur selepas 10 minit dan teruskan memasak dengan menekan start.
6. Panaskan bahan C dengan mentega, gaul sehati, untuk membuat sos lada hitam.
7. Untuk hidang, renjiskan dengan sos lada hitam.



## SAUTÉ SALMON WITH SMASHED POTATOES

### Ingredients:

Salmon fillet..... 180 g  
Potatoes ..... 1 (150 g)  
Lemon ..... 1  
Asparagus ..... 5 strips

### Seasonings:

Black pepper ..... taste  
Salt ..... taste  
Mayonnaise ..... taste  
Butter ..... 10 g  
Whipping cream ..... 15 g

### Container:

metal tray, wire rack  
lower shelf

### Method:

- Pat salmon dry with kitchen towel, cut lemon in half, dot with lemon juice, sprinkle with black pepper and salt, stand for at least half an hour.
- Clean potatoes, cut into 40 g chunks each, place evenly on metal tray and wire rack in the lower shelf position.

- Fill water tank, select "Steam - Med", set for 20 - 25 minutes, press start to begin cooking.
- After the program, smash cooked potato using spoon back, add in melted butter, and stir in whipping cream until well combined.
- Refill water, prepare greased aluminum foil on metal tray, put salmon and asparagus evenly on the tray, and brush a thin layer of oil.
- Select "Steam Conv.", preheat at 200°C, press start to preheat.
- After preheating, put metal tray in the lower shelf position, set for 13 - 15 minutes, press start to begin cooking.
- To serve, put asparagus on serving plate, topping with salmon fish and accompany with smashed potatoes, dot with mayonnaise.

### Serving tips:

- Alternatively replace asparagus with cherry tomatoes, mushroom or green pepper.
- To make double serves, cooking time will be the same.

## 嫩煎三文魚配薯泥

### 材料：

三文魚.....1 塊 ( 180 克 )  
馬鈴薯.....1 個 ( 150 克 )  
檸檬..... 1 個  
蘆筍..... 5 根

### 調味料：

黑胡椒..... 適量  
鹽..... 適量  
蛋黃醬..... 適量  
牛油..... 10 克  
淡奶油..... 15 克

### 容器：

金屬盤、網架  
下層凸軌

### 操作方法：

- 三文魚先用廚房紙擦乾。檸檬對半切開，在三文魚上擠適量檸檬汁，撒上適量黑胡椒粉和鹽。靜置半小時以上。
- 土豆洗淨，切成每塊40克左右的小塊，放在已放置網架的金屬盤上，放入下層凸軌。
- 水箱中加滿水，選擇【原氣蒸】，設置20-25分鐘，開始烹調。
- 程序結束後，把土豆用勺子壓成泥。牛油隔水融化，加入土豆泥中。接著倒入淡奶油攪拌均勻。
- 水箱中加滿水。金屬盤上鋪錫紙，並在錫紙上抹一層牛油，將三文魚和蘆筍平鋪在金屬盤上，在蘆筍上刷薄薄一層食用油。
- 選擇【蒸氣烘焗】（有預熱）設置200攝氏度預熱，按【開始】鍵，開始預熱。
- 預熱完成後，將金屬盤放入下層凸軌，設置13-15分鐘，開始烹調。
- 擺盤。蘆筍墊底，放上三文魚，土豆泥擺放旁邊。淋上沙律醬即可。

### 備註：

- 也可將小番茄、蘑菇、青椒等跟三文魚一起烹調。
- 烹製雙人份時，時間相同。

## SALMON GORENG TUMIS DENGAN KENTANG LECEK

### Bahan-bahan:

Kepingan salmon..... 180 g  
Kentang ..... 1 (150 g)  
Lemon ..... 1  
Asparagus ..... 5 batang

### Perasa:

Lada hitam.....secukup rasa  
Garam .....secukup rasa  
Mayonis .....secukup rasa  
Mentega ..... 10 g  
Krim putar..... 15 g

### Bekas:

dulang pembakar logam, jaring besi  
rak bawah

### Cara Membuat:

- Keringkan salmon dengan tuala dapur, potong lemon separuh, titiskan dengan jus lemon, taburkan dengan lada hitam dan garam, biarkan selama sekurang-kurangnya setengah jam.
- Bersihkan kentang, potong kepada 40 g ketulan setiap satu, letakkan dengan rata di atas dulang pembakar logam dan jaring besi di kedudukan rak bawah.
- Isi bekas air, pilih "Steam - Med", tetapkan 20 - 25 minit, tekan start untuk mula memasak.
- Selepas program, lecek kentang yang dimasak menggunakan belakang sudu, tambahkan mentega yang dicairkan dan kacau dalam krim putar sehingga sebati.
- Isi semula air, sediakan kerajang aluminium yang telah digris di atas dulang pembakar logam, letakkan salmon dan asparagus dengan rata di atas dulang dan sapu lapisan minyak yang nipis.
- Pilih "Steam Conv.", prapanas pada 200°C, tekan start untuk prapanas
- Selepas prapemanasan, letakkan dulang pembakar logam di kedudukan bawah, tetapkan 13 - 15 minit, tekan start untuk mula memasak.
- Untuk hidangan, letakkan asparagus di atas pinggan hidangan, dengan hiasan ikan salmon berserta kentang lecek, dititik dengan mayonis.

### Petua hidangan:

- Dengan cara lain, gantikan asparagus dengan tomato ceri, cendawan atau lada hijau.
- Untuk membuat hidangan berganda, masa memasak adalah sama.

## BACON ROLL WITH ASPARAGUS AND SHRIMPS

### Ingredients:

Shrimps ..... 10 (250 g)  
Bacon ..... 5 slices  
Asparagus ..... 20 strips  
Cheese ..... 2 slices

### Seasonings:

Salt ..... taste  
Fish sauce ..... taste  
Garlic (chopped) ..... 1 tbsp  
Black pepper ..... taste

### Container:

metal tray  
lower shelf

### Method:

1. Devein and peel off head of shrimp, tail intact, cut a small groove along the back of the shrimp, lift out and gently scrape away the dark tract. Clean and pat dry. Cut asparagus in chunks, ginger chopped and cheese in 10 thin strips.
2. Marinate shrimps with salt, fish sauce and garlic, for 20 minutes
3. Put marinated shrimp on halved bacon, then asparagus, cheese, leaving the shrimp tails beyond and remaining parts enveloped by bacon roll and fix with toothpick.
4. Lay aluminum foil on metal tray, place bacon roll on top, sprinkle with black pepper.
5. Fill water tank.
6. Select "Steam Conv." and preheat at 200°C, press start to preheat.
7. After preheating, put metal tray in the lower shelf position, set for 7 - 8 minutes to begin cooking

### Serving tips:

1. **Alternatively, replace asparagus with wild rice stem, crowndaisy chrysanthemum or mushroom to personal preference.**
2. **Preferably place seam side down.**

## 蘆筍煙肉鮮蝦卷

### 材料：

鮮蝦 ..... 10 只 (250 克左右)  
煙肉 ..... 5 片  
蘆筍 ..... 20 根  
片裝芝士 ..... 2 片

### 調味料：

食鹽 ..... 適量  
魚露 ..... 適量  
蒜泥 ..... 1 湯匙  
黑胡椒 ..... 適量

### ✂ 容器：

金屬盤  
下層凸軌

### 🕒 操作方法：

1. 去除大蝦的蝦頭和外皮，但保留尾部的殼，從蝦背處切開一刀取出蝦線。然後將蝦沖淨後瀝乾水分。蘆筍洗淨切段。大蒜壓成蒜蓉。片裝芝士平均切成10條。
2. 在處理好的大蝦中加入鹽，魚露和蒜蓉，攪拌均勻後醃制20分鐘。
3. 取半片煙肉，依次擺放上醃好的大蝦，蘆筍尖，芝士。大蝦不露前段，只讓尾部露出並自然翹起，將煙肉緊緊卷起，包裹住所有食材，並用牙籤固定住煙肉卷。
4. 金屬盤上鋪錫紙。將煙肉卷放入金屬盤中，表面均勻地撒上黑胡椒碎。
5. 水箱中加滿水。
6. 選擇【蒸氣烘焗】（有預熱）設置200攝氏度，按【開始】鍵，開始預熱。
7. 預熱完成後，將金屬盤放入下層凸軌，設置7-8分鐘，開始烹調。

### 備註：

1. 可以根據自己的喜好，用其他蔬菜來替換蘆筍，比如萵筍，蘑菇等。
2. 儘量將煙肉的收口處壓在煙肉卷的底部。



## BAKON GULUNG DENGAN ASPARAGUS DAN UDANG

### ✂ Bahan-bahan:

Udang ..... 10 (250 g)  
Bacon ..... 5 hiris  
Asparagus ..... 20 batang  
Keju ..... 2 keping

### Perasa:

Garam ..... secukupnya  
Sos ikan ..... secukupnya  
Bawang putih (cincang) ..... 1 camca besar  
Lada hitam ..... secukupnya

### ✂ Bekas:

dulang pembakar logam  
rak bawah

### 🕒 Cara Membuat:

1. Buang urat dan kupas kepala udang, dengan ekor dibiarkan, potong alur kecil sahaja di belakang udang, tarik dan korek keluar urat dengan perlahan. Bersih dan keringkan. Potong asparagus dalam bentuk ketulan, halia dicincang dan keju dihiris dalam 10 jalur nipis.

2. Perap udang dengan garam, sos ikan dan bawang putih, selama 20 minit.
3. Letakkan udang yang diperap di atas bakon yang dipotong dua, kemudian asparagus, keju, biarkan ekor udang di luar dan bahagian selebihnya dibaluti gulungan bakon dan lekatkan dengan cangkil gigi.
4. Letakkan kerajang aluminium di atas dulang pembakar logam, letakkan gulungan bakon di atas, taburkan dengan lada hitam.
5. Isi bekas air.
6. Pilih "Steam Conv." dan prapanas pada 200°C, tekan start untuk prapanas.
7. Selepas prapemanasan, letakkan dulang pembakar logam di kedudukan rak bawah, tetapkan 7 - 8 minit untuk mula memasak

### Petua hidangan:

1. **Dengan cara lain, gantikan asparagus dengan batang padi liar, kekwa daisi mahkota atau cendawan mengikut citarasa sendiri.**
2. **Sebaik-baiknya lipatkan bahagian tepi gulungan menghala ke bawah.**

## ROAST SAURY

### Ingredients:

Saury .....2 (about 230 g)

### Sauces

Olive oil ..... taste

Salt ..... taste

Lemon .....3 pieces

### Container:

metal tray

lower shelf

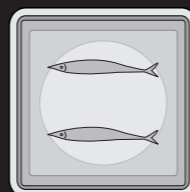
### Method:

1. Wash and drain the sauries, make several diagonal cuts on both sides of the sauries, and marinate the sauries for about 15 minutes.
2. Place aluminum foil on metal tray, apply a layer of olive oil on the sauries, and place them as shown in the picture.

3. Select "Convection" (with preheating) function to preheat to 200°C, and press Start to preheat.
4. After preheating, place metal tray in the lower shelf position, and set for 14 - 16 minutes to begin cooking.
5. After cooking, dot with lemon juice, and serve immediately.

### Note:

The cooking time will vary from sauries with different sizes. Cook until the saury body gets slightly brown.



## 烤秋刀魚

### 材料:

秋刀魚..... 2條(約230克)

### 調味料:

橄欖油..... 適量

鹽..... 適量

檸檬..... 3片

### 容器:

金屬盤

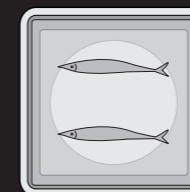
下層凸軌

### 操作方法:

1. 秋刀魚洗淨，抹幹水份，在秋刀魚身上斜切幾刀，用鹽抹勻，醃制15分鐘左右。
2. 金屬盤鋪錫紙，並且在魚身上抹一層橄欖油，按圖示擺放。
3. 選擇【烘焗】(有預熱)設置200攝氏度預熱，按【開始】鍵，開始預熱。
4. 預熱完成後，將金屬盤放入下層凸軌上，設置14-16分鐘，開始烹調。
5. 程序結束後擠上檸檬汁即可食用。

### 注意事項:

根據魚的大小烹調時間也有所不同，烤至魚身上有點金黃色，熟透即可。



## IKAN SAURY PANGGANG

### Bahan-bahan:

Ikan Saury .....2 (kira-kira 230 g)

### Perasa:

Minyak zaitun .....secukup rasa

Garam .....secukup rasa

Lemon ..... 3 keping

### Bekas:

dulang pembakar logam

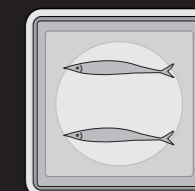
rak bawah

### Cara Membuat:

1. Basuh dan keringkan ikan saury, buat potongan secara menyerong pada kedua belah bahagian ikan, dan perap ikan saury selama kira-kira 15 minit.
2. Letakkan kerajang aluminium di atas dulang pembakar logam, sapukan minyak zaitun pada ikan saury, dan letakkan seperti yang ditunjukkan didalam gambar.
3. Pilih fungsi "Convection" (dengan prapemanasan) untuk prapanas pada suhu 200°C, dan tekan "Start" untuk prapanas.
4. Selepas prapemanasan, letakkan dulang pembakar logam di kedudukan rak bawah, tetapkan 14 - 16 minit untuk mula memasak.
5. Selepas memasak, titikkan dengan jus lemon, dan hidangkan dengan segera.

### Nota:

Masa masakan adalah berbeza bergantung kepada saiz ikan saury. Masak ikan sehingga warna ikan bertukar agak keperangan.



## ROASTED MUSH-ROOMS

### Ingredients:

mushroom (or other kinds) ..... 250 g

#### sauce

olive oil ..... taste

Light soy sauce ..... taste

spiced salt ..... taste

### Container:

metal tray, wire rack

lower shelf

### Method:

1. Wash mushrooms, then drain and pat dry with kitchen paper. Marinate with sauce for 10 minutes.
2. Lay aluminum foil on metal tray. Place the mushrooms on wire rack and metal tray.
3. Select "Convection" function, preheat at 220°C.
4. After preheating, put the metal tray in for lower shelf position, set the 20-22 minutes, press start.

## 烘烤菌菇

### 材料：

香菇（或其它各類菌菇）..... 250 克

#### 調味料：

橄欖油.....適量

生抽.....適量

黑胡椒碎.....適量

### 容器：

金屬盤、網架

下層凸軌

### 操作方法：

1. 香菇洗淨，用廚房用紙吸乾水分，加入調味料醃製10分鐘。
2. 金屬盤內鋪錫紙，網架放在金屬盤內，香菇均勻鋪在網架上。
3. 選擇【烘焗】（有預熱）設置 220 攝氏度預熱，按【開始】鍵，開始預熱。
4. 預熱完成後，將金屬盤放入下層凸軌，設置 20-22 分鐘，開始烹調。

## CENDAWAN PANGGANG

### Bahan-bahan:

cendawan (atau jenis lain) ..... 250 g

#### sos

minyak zaitun ..... secukup rasa

Kicap cair ..... secukup rasa

garam berempah ..... secukup rasa

### Bekas:

dulang pembakar logam, jaring besi

rak bawah

### Cara Membuat:

1. Basuh cendawan, kemudian keringkan dengan kertas dapur. Perapkan dengan sos selama 10 minit.
2. Letakkan kertas kerajang aluminium pada dulang pembakar logam. Letakkan cendawan pada jaring besi dan dulang pembakar logam.
3. Pilih fungsi "Convection", prapanas pada 220°C.
4. Selepas prapemanasan, letakkan dulang pembakar logam di kedudukan rak bawah, tetapkan 20-22 minit, tekan start.





## BAKED CHEESE POTATO

### Ingredients:

potato (cooked) ..... 600 g  
Mozzarella cheese ..... 20 g

### Fillings

Mozzarella cheese (smashed) ..... 50 g  
Cheddar cheese (smashed) ..... 20 g  
mayonnaise ..... 1½ tbsp  
lemon juice ..... ¼ tsp  
salt ..... ¼ tsp  
black pepper ..... taste  
ground pepper ..... taste  
parsley ..... taste  
bacon rashers (cooked and diced) ..... 30 g

### Container:

metal tray  
lower shelf

### Method:

1. Using a small knife, slit the potato lengthwise and spread it out, leaving the shape intact.
2. Combine pureed potato with the fillings and return to the shell, topping with mozzarella cheese and ground pepper. Then put it on the metal tray.
3. Select "Convection" function and preheat at 200°C.
4. After preheating, put the metal tray in the lower shelf position, set for 14-17 minutes and press start.

## 芝士焗煙肉薯皮

### 材料：

馬鈴薯（烤熟） ..... 600 克 / 2 個  
馬蘇里拉芝士 ..... 20 克

### 餡料：

馬蘇里拉芝士（弄碎） ..... 50 克  
車打芝士（弄碎） ..... 20 克  
蛋黃醬 ..... 1½ 湯匙  
檸檬汁 ..... ¼ 茶匙  
鹽 ..... ¼ 茶匙  
黑胡椒 ..... 適量  
辣椒粉 ..... 適量  
荷蘭香芹 ..... 適量  
條狀煙肉（燒熟，切碎） ..... 30 克

### ✂ 容器：

金屬盤  
下層凸軌

### ⌚ 操作方法：

1. 將烤熟的馬鈴薯橫向切開，用勺子挖出中間部分馬鈴薯泥，使馬鈴薯呈碗狀。
2. 挖出的馬鈴薯泥和餡料混合後，再次填入碗狀馬鈴薯中，表面撒上馬蘇里拉芝士，最後撒上一些辣椒粉，將馬鈴薯放在金屬盤上。
3. 選擇【烘焗】（有預熱）設置 200 攝氏度預熱，按【開始】鍵，開始預熱。
4. 預熱完成後，將金屬盤放入下層凸軌，設置 14-17 分鐘，開始烹調。

## KENTANG KEJU BAKAR

### ✂ Bahan-bahan:

kentang (dimasak) ..... 600 g  
Keju mozarella ..... 20 g

### Isi

Keju mozarella (dilecek) ..... 50 g  
Keju cheddar (dilecek) ..... 20 g  
mayonis ..... 1½ camca besar  
jus lemon ..... ¼ camca teh  
garam ..... ¼ camca teh  
lada hitam ..... secukupnya  
lada dicincang ..... secukupnya  
daun parsli ..... secukupnya  
hirisan bacon (dimasak dan dipotong dadu) ..... 30 g

### ✂ Bekas:

dulang pembakar logam  
rak bawah

### ⌚ Cara Membuat:

1. Toreh kentang secara memanjang dan keluarkan kulit menggunakan pisau kecil, biarkan bentuknya tidak terjejas.
2. Gabungkan puri kentang dengan isi dan masukkan semula ke dalam cengkerang, dengan hiasan keju mozarella dan lada dicincang. Kemudian letakkannya di atas dulang pembakar logam.
3. Pilih fungsi "Convection" dan prapanas pada 200°C.
4. Selepas prapemanasan, letakkan dulang pembakar logam dalam rak bawah, tetapkan selama 14-17 minit dan tekan start.

## BAKED SEAFOOD RICE

### Ingredients:

rice	300 g
shrimp (diced)	70 g
cuttlefish (diced)	70 g
mixed vegetable (blanched)	70 g
onion (shredded)	50 g
mushroom (slice)	5
green pepper (diced)	halved

### Sauces

olive oil	2 tsp
salt	taste
ground pepper	taste
butter	25 g
flour	20 g
milk	100 ml
Mozzarella cheese	100 g

### Container:

baking dish, metal tray  
lower shelf

### Method:

1. Marinate shrimp and cuttlefish cut with salt for 10 minutes.
2. Blanch them in boiling water for 30 seconds and drain well.
3. Heat the butter, add the flour and sauté until golden, add milk, stirring constantly, then add in salt and ground pepper until you get a textured sauce. Set aside.
4. Stir together the onion with seafood and olive oil, pour in the sauce, mushroom and vegetables in order while stirring constantly.
5. Transfer the rice into baking dish, cover with ball of cheese and cooked seafood, then remaining cheese on top.
6. Select "Convection" function, preheat at 190°C.
7. After preheating, put the metal tray in the lower shelf position, set for 20-23 minutes and press start.

## 海鮮焗飯

### 材料：

米飯	300 克
蝦仁（切粒）	70 克
墨魚（切粒）	70 克
雜菜（焯水）	70 克
洋蔥（切絲）	50 克
蘑菇（切片）	5 個
青椒（切粒）	半個

### 調味料：

橄欖油	2 茶匙
鹽	適量
胡椒粉	適量
牛油	25 克
麵粉	20 克
牛奶	100 毫升
馬蘇里拉芝士	100 克

### 容器：

焗烤盤（直徑 22 厘米，深 5 厘米）、金屬盤  
下層凸軌

### 操作方法：

1. 海鮮（蝦仁，墨魚）用鹽醃制 10 分鐘左右。
2. 鍋中燒開水，將醃制後的海鮮下鍋焯 30 秒，然後迅速撈出瀝乾水分。
3. 牛油放鍋中融化，加入麵粉小火慢慢翻炒變色，加入牛奶不斷攪拌，最後加入鹽和胡椒粉拌勻後即成奶油醬，放一邊待用。
4. 鍋中放入 2 茶匙橄欖油，將洋蔥下鍋炒香後將海鮮下鍋煸炒，倒入奶油醬，加入蘑菇、雜菜翻炒均勻。
5. 米飯放入焗烤盤中，在米飯上均勻鋪一層薄薄的奶酪，然後將炒好的海鮮蔬菜均勻的鋪在上面，最後撒上剩下的奶酪。
6. 選擇【烘焗】（有預熱）設置 190 攝氏度預熱，按【開始】鍵，開始預熱。
7. 預熱完成後，將焗烤盤放在金屬盤上，放入下層凸軌，設置 20-23 分鐘，開始烹調。



## NASI SEAFOOD BAKAR

### Bahan-bahan:

beras	300 g
udang (dipotong dadu)	70 g
sotong (dipotong dadu)	70 g
sayur campur (dicelur)	70 g
bawang (dimayang)	50 g
cendawan (hiris)	5
lada hijau (dipotong dadu)	.... separuh

### Sos

minyak zaitun	2 camca teh
garam	secukup rasa
lada dicincang	secukup rasa
mentega	25 g
tepung	20 g
susu	100 ml
Keju mozarella	100 g

### Bekas:

bekas pembakar,  
dulang pembakar logam  
rak bawah

### Cara Membuat:

1. Perap potongan udang dan sotong dengan garam selama 10 minit.
2. Celur ia dalam air mendidih selama 30 saat dan keringkan sepenuhnya.
3. Panaskan mentega, tambah tepung dan goreng di atas suhu yang tinggi sehingga keemasan, tambah susu, sentiasa kacau, kemudian tambahkan garam dan lada dicincang sehingga anda mendapat sos bertekstur. Ketepikan.
4. Kacau bersama-sama bawang dengan makanan laut dan minyak zaitun, tuang sos, cendawan dan sayuran mengikut aturan dan sentiasa kacau.
5. Pindahkan beras ke dalam bekas pembakar, tutup dengan bebola keju dan makanan laut, kemudian keju selebihnya di atas.
6. Pilih fungsi "Convection", prapanas pada 190°C.
7. Selepas prapemanasan, letakkan dulang pembakar logam dalam rak bawah, tetapkan selama 20-23 minit dan tekan start.

## SEAFOOD TOAST

### Ingredients:

toast..... 2 slices  
tomato paste ..... 20 g  
mozzarella cheese ..... 50 g  
shrimp ..... 50 g  
cuttlefish ..... 50 g

### seasonings

salt ..... taste  
chives ..... taste

### Container:

metal tray, wire rack

lower shelf

### Method:

1. Peel and devein the shrimps and cuttlefish and marinate with Seasonings. Heat over medium power until the shellfish turns opaque, then set to cool and pat dry. Cut them into 1.5 cm pieces.
2. Apply tomato paste over the toast, then top with half the mozzarella cheese, add shellfish, then add the remaining mozzarella cheese.
3. Place bread on metal tray and wire rack, select "Convection" function and preheat at 200°C.
4. After preheating, put the metal tray in the lower shelf position, set for 11-13 minutes and press start.



## 海鮮多士

### 材料：

切片麵包 ..... 2 片  
番茄醬 ..... 20 克  
馬蘇里拉芝士 ..... 50 克  
蝦仁 ..... 50 克  
墨魚段 ..... 50 克

### 調味料：

鹽 ..... 適量  
蔥 ..... 適量

### 容器：

金屬盤、網架

下層凸軌

### 操作方法：

1. 將蝦仁和墨魚段洗淨切成小塊，放入鍋中，加入調味料，煮熟。去水放置在一邊。
2. 在切片麵包上塗上番茄醬，均勻的撒上一半的馬蘇里拉芝士，然後鋪上準備好的蝦仁和墨魚段，最後撒上剩餘的馬蘇里拉芝士。
3. 麵包放在已放置網架的金屬盤上，選擇【烘焗】（有預熱），設置 200 攝氏度預熱，按【開始】鍵，開始預熱。
4. 預熱完成後，將金屬盤放入下層凸軌，設置 11-13 分鐘，開始烹調。

## ROTI BAKAR SEAFOOD

### Bahan-bahan:

roti bakar ..... 2 keping  
pes tomato ..... 20 g  
keju mozarella ..... 50 g  
udang ..... 50 g  
sotong ..... 50 g

### Perasa

garam ..... secukup rasa  
daun kucai ..... secukup rasa

### Bekas:

dulang pembakar logam, jaring besi  
rak bawah

### Cara Membuat:

1. Kupas serta buang urat udang dan sotong serta perapkan dengan Perasa. Panaskan dengan kuasa sederhana sehingga kerang-kerangan bertukar gelap, kemudian sejukkan dan keringkan. Potongnya kepada hirisan 1.5 cm.
2. Sapukan pes tomato di atas roti bakar, kemudian letakkan di atasnya separuh keju mozarella, tambah kerang-kerangan, kemudian tambah keju mozarella selebihnya.
3. Letakkan roti pada dulang pembakar logam dan jaring besi, pilih fungsi "Convection" dan prapanas pada 200°C.
4. Selepas prapemanasan, letakkan dulang pembakar logam di kedudukan bawah, tetapkan selama 11-13 minit dan tekan start.



## BAKED SALTY WALNUTS

### Ingredients:

walnut kernels ..... 200 g

### Seasonings

spiced salt or ground salt ..... 10 g

### Container:

metal tray

lower shelf

### Method:

1. Wash walnut kernels, drain and lay evenly on metal tray and sprinkle with salt.
2. Select "Convection" function, then preheat at 200°C.
3. After preheating, put the metal tray in the lower shelf position, set for 13-15 minutes and press start. Stir after cooking 2/3 of the total time by pressing the Stop pad. Press start to resume.

## 鹽焗核桃

### 材料：

核桃仁 ..... 200 克

### 調味料：

椒鹽或細鹽 ..... 10 克

### 容器：

金屬盤

下層凸軌

### 操作方法：

1. 核桃仁洗淨稍微瀝乾水分，平鋪在金屬盤上，均勻撒上鹽或者椒鹽。
2. 選擇【烘焗】（有預熱）設置 200 攝氏度預熱，按【開始】鍵，開始預熱。
3. 預熱完成後，將金屬盤放入下層凸軌，設置 13-15 分鐘，開始烹調，三分之二時間後按【停止】鍵，取出金屬盤，充分攪拌核桃後，繼續烹調至結束。

## WALNUT MASIN BAKAR

### Bahan-bahan:

biji walnut ..... 200 g

### Perasa

garam berempah atau  
garam kasar ..... 10 g

### Bekas:

dulang pembakar logam

rak bawah

### Cara Membuat:

1. Basuh biji walnut, keringkan dan letakkan dengan rata di dulang pembakar logam dan taburkan dengan garam.
2. Pilih fungsi "Convection", kemudian prapanas pada 200°C.
3. Selepas prapemanasan, letakkan dulang pembakar logam di kedudukan bawah, tetapkan selama 13-15 minit dan tekan start. Kacau selepas memasak 2/3 daripada jumlah masa dengan menekan pad Stop. Tekan start untuk sambung.





## COOKIE

### Ingredients:

unsalted butter (room temperature)	60 g
castor sugar	60 g
beaten eggs	70 g
whipping cream	3 tsp
coconut powder (heat until brown)	30 g
self-raising flour	105 g
baking powder	$\frac{2}{3}$ tsp
chocolate chips	70 g
corn chips	15 g

### Container:

metal tray  
lower shelf

### Method:

- Using an electric mixer. Beat the butter until pale, add the sugar within 2-3 times and scrape down the sides and along the bottom of the mixer.
- Add in egg mixture, whipping cream and coconut powder until well mixed.
- Sieve in self-raising flour and baking powder. Using a spatula, scrape the sides and bottom, mix in chocolate chips and corn chips until well distributed.
- Lay aluminum foil on metal tray. Scoop the batter on aluminum foil in 4x4 even spaces, 13 g each.
- Select "Convection" function and preheat at 170°C.
- After preheating, put the metal tray in the lower shelf position, set for 20 minutes and press start.

**Note:**  
Ingredients listed are enough for 2 trays of cookies. Experiment with various flavors by adding 1 tsp coffee powder or other alternatives to your liking.

## 美式餅乾

### 材料：

無鹽牛油 (室溫)	60 克
白砂糖	60 克
蛋液	70 克
淡奶油	3 茶匙
椰子粉	30 克
(用平底鍋炒至淺咖啡色)	
低筋麵粉	105 克
泡打粉	$\frac{2}{3}$ 茶匙
巧克力豆	70 克
(或將片狀巧克力切碎)	
玉米片	15 克

### 容器：

金屬盤  
下層凸軌

### 操作方法：

- 將牛油打發至發白，分 2-3 次加入白砂糖，仔細攪拌。
- 加入蛋液混合均勻，再依次加入淡奶油和椰子粉，攪拌均勻。
- 將低筋麵粉、泡打粉過篩後加入，用刮刀以切拌的方式拌至不留殘粉，加入巧克力豆和玉米片混合。
- 金屬盤上鋪錫紙，用湯匙將麵糊舀到錫紙上，按 4x4 等距排放，每個約 13 克左右。
- 選擇【烘焗】(有預熱) 設置 170 攝氏度預熱，按【開始】鍵，開始預熱。
- 預熱完成後，將金屬盤放入下層凸軌，設置 20 分鐘，開始烹調。

### 注：

本菜單所列材料為 2 盤的份量，可以在一半的麵糊中加入 1 茶匙咖啡粉享受不同的口味。

## BISKUT

### Bahan-bahan:

mentega tawar (suhu bilik)	60 g
gula kastor	60 g
telur yang dipukul	70 g
krim putar	3 camca teh
serbuk kelapa (panaskan sehingga perang)	30 g
tepung naik sendiri	105 g
serbuk penaik	$\frac{2}{3}$ camca teh
cip coklat	70 g
cip jagung	15 g

### Bekas:

dulang pembakar logam  
rak bawah

### Cara Membuat:

- Dengan menggunakan pengadun elektrik. Pukul mentega sehingga pucat, tambah gula dalam 2-3 kali dan kikis ke tepi dan sepanjang bahagian bawah pengadun.
- Tambahkan adonan telur, krim putar dan serbuk kelapa sehingga sehati.
- Ayak tepung naik sendiri dan serbuk penaik. Menggunakan sudip, kikis sisi dan bahagian bawah, campurkan cip coklat dan cip jagung sehingga sama rata.
- Letakkan kerajang aluminium pada dulang pembakar logam. Cedok bater ke atas kerajang aluminium dengan rata 4x4, 13 g setiap satu.
- Pilih fungsi "Convection" dan prapanas pada 170°C.
- Selepas prapemanasan, letakkan dulang pembakar logam di kedudukan rak bawah, tetapkan selama 20 minit dan tekan start.

### Nota:

Bahan-bahan yang disenaraikan cukup untuk 2 dulang biskut. Cuba dengan pelbagai perisa dengan menambah 1 camca teh serbuk kopi atau alternatif lain yang anda suka.

## CREAM PUFFS

### Ingredients:

unsalted butter ..... 40 g  
water ..... 65 ml  
salt ..... taste  
self-raising flour ..... 40 g  
eggs ..... 2

### Fillings

custard cream or  
whipping cream ..... taste

### Garnish

icing sugar ..... taste

### Container:

metal tray  
lower shelf

### Method:

1. Cut butter in cubes and heat with water until boiling.
2. Fold in flour quickly, using a wooden spatula, scrape the sides and bottom until well combined.
3. Gradually add beaten egg in flour and keep stirring until the mixture form string.
4. Flour or grease on aluminium foil covered metal tray, pour the batter in a pastry bag and make 9 individual, tower-like puffs, 25 g each, in even spaces.
5. Fill water tank.
6. Select "Convection" function, preheat at 200°C.
7. After preheating, put the metal tray in the lower shelf position, set for 32-35 minutes, press start and hold the start pad for seconds to add 1 minute steam shot.
8. After the program, take out puffs to cool. Using a small knife, slit each puff crosswise 1/3 along and stuff with whipped cream or custard to serve immediately.

## 泡芙

### 材料：

無鹽牛油 ..... 40 克  
水 ..... 65 毫升  
鹽 ..... 適量  
低筋麵粉 ..... 40 克  
雞蛋 ..... 2 個

### 餡料：

吉士醬或淡奶油 ..... 適量

### 調味料：

糖粉 ..... 適量

### 容器：

金屬盤  
下層凸軌

### 操作方法：

1. 牛油切成小塊，和水放在鍋內煮沸。
2. 迅速倒入麵粉，並用木鏟快速攪拌至完全融合。
3. 雞蛋打成蛋液，逐少逐少地加入麵團，不停地用木鏟攪拌，直至木鏟取麵團，麵團呈亮黃色帶狀緩慢落下。
4. 金屬盤上鋪錫紙，抹上一層牛油或者撒上一層麵粉，將麵團裝入裱花袋，在金屬盤上以每個25克左右擠成 9 個，以 3 × 3 排列，每個之間保持一定距離。
5. 水箱中加滿水。
6. 選擇【烘焗】(有預熱)設置 200 攝氏度預熱，按【開始】鍵，開始預熱。
7. 預熱完成後，將金屬盤放入下層凸軌，設置32-35 分鐘，開始烹調。立即長按開始鍵，追加 1 分鐘蒸氣。
8. 烘烤結束後，立即將泡芙從錫紙上取下，待涼。由上方切入 1/3，填入吉士醬或打發後的淡奶油。



## KRIM PUFF

### Bahan-bahan:

mentega tawar ..... 40 g  
air ..... 65 ml  
garam ..... secukup rasa  
tepung naik sendiri ..... 40 g  
telur ..... 2

### Isi

krim kastard atau  
krim putar ..... secukup rasa

### Hiasan

gula aising ..... secukup rasa

### Bekas:

dulang pembakar logam  
rak bawah

### Cara Membuat:

1. Potong mentega dalam bentuk kiub dan panaskan air sehingga mendidih.
2. Kaup tepung dengan cepat, menggunakan sudip kayu, kikis sisi dan bahagian bawah sehingga sehati.
3. Tambah telur yang dipukul dalam tepung secara beransur-ansur dan terus kacau sehingga adunan membentuk untaian.
4. Letakkan tepung atau gris pada kerajang aluminium menutupi dulang pembakar logam, tuang bater dalam beg pastri dan buat 9 bentuk berasingan seperti paf, 25 g setiap satu, sama rata.
5. Isi bekas air.
6. Pilih fungsi "Convection", prapanas pada 200°C.
7. Selepas prapemanasan, letakkan dulang pembakar logam di kedudukan rak bawah, tetapkan selama 32-35 minit, tekan start dan tahan pad start selama beberapa saat untuk tambah 1 minit sesi kukusan.
8. Selepas program, keluarkan paf untuk disejukkan. Menggunakan pisau kecil, toreh melintang setiap paf sepanjang 1/3 dan sumbat dengan krim paf atau kastard untuk hidangan segera.

## PORTUGUESE CUSTARD TART

### Ingredients:

Frozen custard tart (commercial) ..... 9

### Fillings

whipping cream ..... 105 g  
milk ..... 85 g  
self-raising flour ..... 8 g  
castor sugar ..... 30 g  
egg yolk ..... 2  
condensed milk ..... 10 g

### Container:

metal tray  
lower shelf

### Method:

1. Let frozen custard tart rest at room temperature for 30 minutes.
2. In a pot over low heat, heat the whipping cream, milk, condensed milk, and castor sugar, stirring occasionally until sugar melts and set aside to cool. Sieve self-raising flour and egg yolk until well combined.
3. Fill the custard tart almost full with egg mixture.
4. Select "Convection" function and preheat at 190°C.
5. Arrange the tarts in 3 rows in the center of the metal tray.
6. After preheating, put the metal tray in the lower shelf position, set for 27-29 minutes and press start.



## 葡式蛋撻

### 材料：

市售冷凍蛋撻皮 ..... 9 個

### 調味料：

淡奶油 ..... 105 克  
牛奶 ..... 85 克  
低筋麵粉 ..... 8 克  
細砂糖 ..... 30 克  
蛋黃 ..... 2 個  
煉乳 ..... 10 克

### 容器：

金屬盤  
下層凸軌

### 操作方法：

1. 冷凍蛋撻皮在室溫下放置30分鐘，自然解凍。
2. 將淡奶油、牛奶、煉乳、細砂糖放在小鍋裡用小火加熱，邊加熱邊攪拌，至砂糖融化時，離火略放涼。加入蛋黃和低筋麵粉攪拌均勻。
3. 將蛋撻水倒入蛋撻皮中，倒至約8成滿。
4. 選擇【烘焗】(有預熱)設置 190 攝氏度預熱，按【開始】鍵，開始預熱。
5. 蛋撻按 3×3 排列，放在金屬盤中央位置。
6. 預熱完成後，將金屬盤放入下層凸軌，設置 27-29 分鐘，開始烹調。

## TAT KASTARD PORTUGIS

### Bahan-bahan:

Tat kastard beku (komersial) ..... 9

### Isi

krim putar ..... 105 g  
susu ..... 85 g  
tepung naik sendiri ..... 8 g  
gula kastor ..... 30 g  
kuning telur ..... 2  
susu pekat ..... 10 g

### Bekas:

dulang pembakar logam  
rak bawah

### Cara Membuat:

1. Tat kastard beku dibiarkan pada suhu bilik selama 30 minit.
2. Panaskan krim putar, susu, susu pekat dan gula kastor didalam periuk pada suhu rendah, kacau sekali-sekala sehingga gula cair dan ketepikan untuk disejukkan. Ayak tepung naik sendiri dan kuning telur sehingga sehati.
3. Isi tat kastard hampir penuh dengan adunan telur.
4. Pilih fungsi "Convection" dan prapanas pada 190°C.
5. Susun tat dalam 3 baris di tengah-tengah dulang pembakar logam.
6. Selepas prapemanasan, letakkan dulang pembakar logam di kedudukan bawah, tetapkan selama 27-29 minit dan tekan start.

## MUFFINS

### Ingredients:

self-raising flour	200 g
caster sugar	60 g
baking powder	12 g
beaten eggs	50 g
milk	120 g
butter	80 g
salt	½ tsp

### Toppings

dried fruit	50 g
-------------	------

### Container:

metal tray
lower shelf

### Method:

1. Mix melted butter, milk, eggs, sugar and salt.
2. Sieve in flour and baking powder then add fruit on top.
3. Pour the batter in muffin cups, around 60 g each and arrange in 3 rows on the metal tray.
4. Select "Convection" function, preheat at 170°C
5. After preheating, put the metal tray in the lower shelf position, set for 22-25 minutes and press start.

## 瑪芬蛋糕

### 材料：

低筋麵粉	200 克
細砂糖	60 克
泡打粉	12 克
雞蛋蛋液	50 克
牛奶	120 克
牛油	80 克
鹽	½ 茶匙

### 輔料：

水果乾	50 克
-----	------

### 容器：

金屬盤
下層凸軌

### 操作方法：

1. 融化的牛油、牛奶、蛋液、糖、鹽混合均勻。
2. 篩入麵粉、泡打粉，最後放入水果乾。
3. 將麵糊倒入瑪芬蛋糕紙杯中，每個約 60 克左右，按 3 × 3 等距放在金屬盤上。
4. 選擇【烘焗】(有預熱)，設置170攝氏度預熱，按【開始】鍵，開始預熱。
5. 預熱完成後，將金屬盤放入下層凸軌上，設置 22-25 分鐘，開始烹調。

## MUFIN

### Bahan-bahan:

tepung naik sendiri	200 g
gula kastor	60 g
serbuk penaik	12 g
telur yang dipukul	50 g
susu	120 g
mentega	80 g
garam	½ camca teh

### Hiasan

buah-buahan kering	50 g
--------------------	------

### Bekas:

dulang pembakar logam
rak bawah

### Cara Membuat:

1. Campurkan mentega yang dicairkan, susu, telur, gula dan garam.
2. Ayak tepung dan serbuk penaik kemudian tambah buah-buahan di atas.
3. Tuang bater dalam cawan mufin, kira-kira 60 g setiap satu dan susun dalam 3 baris di atas dulang pembakar logam.
4. Pilih fungsi "Convection", prapanas pada 170°C.
5. Selepas prapemanasan, letakkan dulang pembakar logam di kedudukan bawah, tetapkan selama 22-25 minit dan tekan start.





## CHOCOLATE CAKE

### Ingredients:

eggs .....	3 (150 g)
castor sugar .....	90 g
self-raising flour .....	75 g
coco powder .....	15 g
milk .....	10 ml
unsalted butter.....	15 g
baking powder .....	5 g

### Toppings

#### Cream:

whipping cream .....	200 ml
castor sugar .....	15 g
syrop .....	90 g
brandy .....	10 g
chocolate (coarsely chopped) ...	taste

### Seasonings

vanilla essence .....	taste
-----------------------	-------

### Container:

8 inch cake tin, metal tray  
lower shelf

### Method:

1. Combine milk and butter, heat over low power until melted and set aside to cool.
2. Lightly coat the cake tin bottom and side with the baking paper.
3. Using an electric mixer, beat eggs and castor sugar on high speed until fluffy.
4. Gradually sift in flour and coco powder and baking powder. Using a rubber spatula, gently scrape down the sides of bowl.
5. Pour in milk and butter mixture, add vanilla essence and mix well.
6. Pour the batter in the cake tin and discard the foam.
7. Select "Convection" function and preheat at 160°C.
8. After preheating, put the metal tray in the lower shelf position, set for 42 minutes and press start.

## 巧克力蛋糕

### 材料：

雞蛋 .....	3 個 (150 克)
細砂糖 .....	90 克
低筋麵粉 .....	75 克
可可粉 .....	15 克
牛奶 .....	10 毫升
無鹽牛油 .....	15 克
泡打粉 .....	5 克

### 輔料：

奶油：	
鮮奶油 .....	200 毫升
細砂糖 .....	15 克
糖漿 .....	90 克
白蘭地 .....	10 克
巧克力碎屑 .....	適量

### 調味料：

香精 .....	適量
----------	----

### 容器：

8 寸蛋糕模具、金屬盤  
下層凸軌

### 操作方法：

1. 牛奶和牛油混合，加熱至融化並攪拌均勻，放置常溫待用。
2. 蛋糕模具底部用牛油紙鋪墊，內壁四周用牛油紙包圍。
3. 電動打蛋器的容器內放入雞蛋和細砂糖，高速打至發泡發白。
4. 篩入麵粉和可可粉，泡打粉，用刮鏟攪拌均勻。
5. 倒入牛奶牛油混合液，香精幾滴，攪拌至均勻。
6. 將麵糊倒入蛋糕模具，並在桌子上震幾下，震出氣泡。
7. 模具放在金屬盤中央，選擇【烘焗】（有預熱）設置 160 攝氏度預熱，按【開始】鍵，開始預熱。
8. 預熱完成後，將金屬盤放入下層凸軌上，設置 42 分鐘，開始烹調。

## KEK COKLAT

### Bahan-bahan:

telur .....	3 (150 g)
gula kastor .....	90 g
tepung naik sendiri .....	75 g
serbuk koko .....	15 g
susu .....	10 ml
mentega tawar.....	15 g
serbuk penaik .....	5 g

### Hiasan

#### Krim:

krim putar .....	200 ml
gula kastor .....	15 g
sirap .....	90 g
brandi .....	10 g
coklat (dicincang hancur) ...	secukup rasa

### Perasa

esen vanilla .....	secukup rasa
--------------------	--------------

### Bekas:

tin kek 8 inci, dulang pembakar logam  
rak bawah

### Cara Membuat:

1. Campurkan susu dan mentega, panaskan atas kuasa tinggi sehingga cair dan ketepikan untuk disejukkan.
2. Balut sedikit bahagian bawah dan sisi tin kek dengan kertas pembakar.
3. Dengan menggunakan pengadun elektrik, pukul telur dan gula kastor pada kelajuan tinggi sehingga kembang.
4. Tapis tepung dan serbuk koko serta serbuk penaik secara beransur-ansur. Menggunakan sudip getah, kikis sisi mangkuk dengan perlahan.
5. Tuang susu dan adunan mentega, tambah esen vanilla dan gaul sebati.
6. Tuang bater dalam tin kek dan buang buih.
7. Pilih fungsi "Convection" dan prapanas pada 160°C.
8. Selepas prapemanasan, letakkan dulang pembakar logam di kedudukan rak bawah, tetapkan selama 42 minit dan tekan start.

# STRAWBERRY CAKE ROLL

## Ingredients:

egg yolk	1
granulated sugar	10 g
salad oil	½ tsp
water	½ tsp
self-raising flour	20 g
egg white	1
<b>To make syrup:</b>	
A:	
raspberry jam	15 g
water	½ tsp
B:	
whipping cream	120 g
granulated sugar	10 g
strawberry (cut into 5 mm chunks)	1
mint leaves	3

## Container:

metal tray
lower shelf

## Method:

1. Cut a strip of baking sheet about 24 cm longer, 15 cm wide and 3 cm height and fold a mold, place the mold on metal tray.
2. Using an electric mixer to whisk egg yolk with 10 g granulated sugar until pale, gradually add in salad oil and water, sieve in self-raising flour until well combined.
3. In another bowl, beat egg white until almost stiff, gradually beat in the remaining 10 g sugar by twice, beat until stiff peaks form.
4. Fold beaten whites into the yolk mixture with a rubber spatula until smooth, by twice.
5. Select "Convection" to preheat at 190°C. Press start to preheat.
6. Pour the batter in cake mold, using a small spatula, smooth the batter, after preheating, put the metal tray in the lower shelf position, set for 10 minutes, press start. After cooking, transfer the cake to a wire rack to let cool completely.
7. Carefully peel off baking sheet and trim off crisp edges.
8. Beat B until almost stiff.
9. Brush cake with prepared syrup and a thin layer of whipped cream, roll cake up, wrap with baking sheet, seam side down, refrigerate the cake for about 15 minutes just before serving.
10. To serve, cut into individual serving plates and garnish with whipped cream and fresh strawberry alongside.

# 草莓卷

## 材料:

蛋黃	1 個
糖	10 克
沙律油	½ 湯匙
水	½ 湯匙
低筋麵粉	20 克
蛋白	1 個
【糖水】	
A:	
樹莓果醬	15 克
水	½ 湯匙
(攪拌混合)	
B:	
鮮奶油	120 克
細砂糖	10 克
草莓 (切碎至約5毫米大小)	1 個
薄荷葉	3 片

## 容器:

金屬盤
下層凸軌

## 操作方法:

1. 將牛油紙按15厘米x24厘米，高3厘米的大小折成紙質模具放在金屬盤上。
2. 蛋黃和細砂糖 (10 克) 用打蛋器攪拌至發白，加入沙律油和水，攪拌均勻後加入低精麵粉，攪拌至看不到粉末為止。
3. 另取一個無水無油的盆加入蛋清，並分兩次加入剩餘10 克細砂糖，同時用打蛋器打發至蛋白能形成小尖角的程度。
4. 將蛋白霜分兩次加入蛋黃中，並用軟刮板進行攪拌。
5. 選擇【烘焗】(有預熱) 設置190攝氏度預熱，按【開始】鍵，開始預熱。
6. 將麵糊倒入模具中，刮平表面並去除空氣，預熱完成後，將金屬盤放入下層凸軌，設置10分鐘，開始烹調。程序結束後取出，放到涼架上冷卻。
7. 蛋糕冷卻後去除紙膜，將蛋糕胚烘烤面向上，切出斜邊。
8. 將B放入打蛋盆中，打發至奶油有明顯紋路停留的狀態。
9. 在蛋糕胚上抹上糖水，再塗上100克奶油後卷起。縫隙朝下放置，用牛油紙包裹住，放入冰箱中冷藏15分鐘。
10. 將蛋糕切成 4 等分。將剩下的奶油放入裱花袋中，用準備好的草莓、奶油、薄荷葉進行裝飾。

# KEK GULUNG STRAWBERI

## Bahan-bahan:

kuning telur	1
gula pasir	10 g
minyak salad	½ camca teh
air	½ camca teh
tepung naik sendiri	20 g
putih telur	1
<b>Untuk membuat sirap:</b>	
A:	
jem raspberi	15 g
air	½ camca teh
B:	
krim putar	120 g
gula pasir	10 g
strawberi (potong kepada ketulan 5 mm)	1
daun pudina	3

## Bekas:

dulang pembakar logam
rak bawah

## Cara Membuat:

1. Potong jalur kertas pembakar kira-kira 24 cm panjang, 15 cm lebar dan 3 cm tinggi serta lipat acuan, letakkan acuan di atas dulang pembakar logam.
2. Dengan menggunakan pengadun elektrik, pukul kuning telur dengan 10g gula pasir sehingga pucat, tambah minyak salad dan air secara beransur-ansur, ayak tepung naik sendiri sehingga sehati.
3. Di mangkuk lain, pukul telur putih sehingga hampir likat, pukul 10 g gula selebihnya sebanyak dua kali, pukul sehingga adunan menjadi likat.
4. Kaup putih telur yang dipukul ke dalam adunan kuning telur dengan sudip getah sehingga sehati, sebanyak dua kali.
5. Pilih "Convection" dan prapanas pada 190°C. Tekan start untuk prapanas.
6. Tuang bater ke dalam acuan kek, menggunakan sudip kecil, sebatikan bater, selepas prapemanasan, letakkan dulang pembakar logam di kedudukan rak bawah, tetapkan 10 minit, tekan start. Selepas masak, pindahkan kek ke rak dawai untuk dibiarkan sejuk sepenuhnya.
7. Tanggalkan kertas pembakar dengan berhati-hati dan rapikan bahagian tepi yang rangup.
8. Pukul bahan B sehingga hampir likat.
9. Sapu kek dengan sirap yang disediakan dan lapisan nipis krim putar, gulung kek, balut dengan kertas pembakar, lipatkan tepi gulungan ke bawah, sejukkan kek selama kira-kira 15 minit sebelum hidang.
10. Untuk hidang, potong kepada hidangan individu dan hiaskan dengan krim putar serta strawberi segar di tepi.





## BREAD ROLLS WITH ASPARAGUS AND BACON

### Ingredients:

A:  
 Strong flour ..... 50 g  
 Whole wheat flour ..... 10 g  
 Yeast ..... ½ tsp  
 Granulated sugar ..... ⅓ tbsp  
 Egg ..... ½  
 Water (40°C) ..... 55 g-58 g

B:  
 Strong flour ..... 50 g  
 Whole wheat flour ..... 10 g  
 Salt ..... ⅓ tsp  
 Unsalted butter  
 (room temperature) ..... 10 g

#### For sharp:

Asparagus  
 (3-4 cm long, 1 cm wide) ..... 4  
 Bacon ..... 2 slices

#### For garnish:

Beaten eggs ..... taste  
 Canned sweet corn ..... 40 g  
 Custard ..... 2 tbsp  
 Grated cheese ..... 2 tsp

### Container:

metal tray  
 lower shelf

### Method:

- In a large bowl, pour A and stir with a wooden scraper until well combined, add in B until smooth, transfer the knead on a floured surface until smooth.
- Place the knead back in the bowl on metal tray, seam side down, in the lower shelf position.
- Select "Ferment" function, press start, set for 25-35 minutes and start to ferment.
- Prepare baking sheet on metal tray, divide the fermented dough in 4 equal parts, let stand for at least 10 minutes.
- Roll the small dough to a 12 cm square, repeat the step for the rest of 3 dough.
- Place a slice of bacon and 2 strip of asparagus diagonally on the dough, fold the rest angles in two, place them on metal tray in the lower shelf position, set for 20-25 minutes, to ferment.
- After the program, take out the tray, select "Convection" to preheat at 200°C. Press start to preheat.
- Brush beaten egg on the dough and sprinkle with corn and custard, topping with grated cheese.
- After preheating, place the metal tray in the lower shelf position, set for 12 minutes and press start.

## 煙肉蘆筍麵包卷

### 材料:

A:  
 高筋麵粉 ..... 50 克  
 全麥粉 ..... 10 克  
 乾酵母 ..... ½ 茶匙  
 砂糖 ..... ⅓ 湯匙  
 雞蛋 ..... ½ 個  
 水 (40 攝氏度左右) ..... 55 克 - 58 克

B:  
 高筋麵粉 ..... 50 克  
 全麥粉 ..... 10 克  
 鹽 ..... ⅓ 茶匙  
 無鹽牛油 (室溫軟化) ..... 10 克

#### 【造形用】

蘆筍 (切成長約 3-4 厘米,  
 寬約 1 厘米的 4 等分) ..... 4 根  
 煙肉 (切成 4 等分) ..... 2 片

#### 【烘烤用】

蛋液 ..... 適量  
 玉米粒 (罐裝) ..... 40 克  
 蛋黃醬 ..... 2 湯匙  
 芝士粉 ..... 2 茶匙

### 容器:

金屬盤  
 下層凸軌

### 操作方法:

- 將 A 倒在盆中，加水用木刮板均勻攪拌。攪拌至無顆粒後加入 B 的材料，混合均勻後在桌面上揉至擴展。
- 將麵團揉成團，縫朝下放在揉面的盆裡，蓋上保鮮膜放在金屬盤上，放入下層凸軌。
- 選擇【發酵】，按【開始】，設置 25-35 分鐘，開始發酵。
- 金屬盤上鋪牛油紙。程序結束後，將麵團拿出來排氣後分割成 4 份，醒面 10 分鐘。
- 將縫隙朝上，用擀麵杖擀成 12×12 厘米左右的正方形麵團。
- 在對角線兩個角上分別放上 1 片煙肉和 2 根蘆筍，剩下的兩個角對折起來，放到金屬盤上，放入下層凸軌。選擇【發酵】，按【開始】，設置 20-25 分鐘，開始二次發酵。
- 發酵結束後，把金屬盤拿出來，選擇【烘焗】(有預熱)設置 200 攝氏度預熱，按【開始】鍵，開始預熱。
- 在麵包表面塗上蛋液，並在中央撒上玉米粒，在玉米粒上方擠上蛋黃醬，最後撒上芝士粉。
- 預熱完成後，把金屬盤放入下層凸軌，設置 12 分鐘，開始烹調。

## ROTI GULUNG DENGAN ASPARAGUS DAN BAKON

### Bahan-bahan:

A:  
 Tepung roti ..... 50 g  
 Tepung gandum penuh ..... 10 g  
 Ragi ..... ½ camca teh  
 Gula pasir ..... ⅓ camca besar  
 Telur ..... ½  
 Air (40°C) ..... 55 g-58 g

#### B:

Tepung roti ..... 50 g  
 Tepung gandum lengkap ..... 10 g  
 Garam ..... ⅓ camca teh  
 Mentega tawar  
 (suhu bilik) ..... 10 g

#### Untuk bentuk tajam:

Asparagus  
 (3-4 cm panjang, 1 cm lebar) ..... 4  
 Bakon ..... 2 hiris

#### Untuk hiasan:

Telur yang dipukul ..... secukup rasa  
 Jagung manis dalam tin ..... 40 g  
 Kastard ..... 2 camca besar  
 Keju parut ..... 2 camca teh

### Bekas:

dulang pembakar logam  
 rak bawah

### Cara Membuat:

- Dalam mangkuk besar, tuang bahan A dan kacau dengan pengikis kayu sehingga sebati, tambahkan bahan B sehingga sebati, pindahkan dan uli di permukaan bertepung sehingga lembut.
- Letakkan doh semula dalam mangkuk dulang pembakar logam, lipatkan tepi gulungan ke bawah, di kedudukan rak bawah.
- Pilih fungsi "Ferment", tekan start, tetapkan 25-35 minit dan mula menapai.
- Sediakan kertas pembakar di atas dulang pembakar logam, bahagikan doh yang ditapai dalam 4 bahagian sama, biarkan sekurang-kurangnya 10 minit.
- Gulung doh kecil kepada segi empat bersaiz 12 cm, ulang langkah untuk 3 doh yang selebihnya.
- Letakkan hirisan bakon dan 2 batang asparagus secara menyerong pada doh, lipat bahagian tepi kepada dua, letakkannya di atas dulang pembakar logam di kedudukan rak bawah, tetapkan 20-25 minit, untuk menapai.
- Selepas program, keluarkan dulang, pilih "Convection" untuk prapanas pada 200°C. Tekan start untuk prapanas.
- Sapu telur yang dipukul pada doh dan taburkan jagung dan kastard, dengan hiasan keju parut.
- Selepas prapemanasan, letakkan dulang pembakar logam di kedudukan rak bawah, tetapkan 12 minit dan tekan start.





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

F000BBM02HP  
PA1215-20317  
Printed in China