



Panasonic®



Model No. **NN-DS596B**



Healthy, Delicious, Convenient

COOK BOOK

Recipes

Curry Chicken.....	2	咖喱雞.....	2	Kari Ayam.....	2
Chicken Mushroom Stew.....	3	蘑菇燉雞肉.....	3	Stew Ayam Dengan Cendawan.....	3
Chicken Fingers.....	4	烤雞棒.....	4	Jejari Ayam.....	4
Pepper And Sesame Fried Nuggets.....	5	胡麻炸雞塊.....	5	Nugget Lada Putih Dan Bijan.....	5
Roast Chicken In Spinach.....	6	烤雞配菠菜.....	7	Ayam Panggang Di Dalam Bayam.....	7
Sweet And Sour Green Pepper With Chicken Meat.....	8	糖醋青椒釀雞肉.....	9	Daging Masam Manis Dengan Cili Hijau.....	9
Ginseng Chicken Soup.....	10	人蔘雞湯.....	10	Sup Ayam Ginseng.....	10
Spicy Chicken (Korean Spicy Chicken).....	11	辣炒雞 (韓式辣炒雞).....	11	Ayam Masak Pedas (Ala Korea).....	11
Indonesian Shish Kabob.....	12	印尼風串燒.....	12	Shish Kebab Indonesia.....	12
Chicken Fillet With Vanilla.....	13	香草雞肋排.....	13	Filet Ayam Dengan Vanilla.....	13
Steamed Beef With Black Vinegar.....	14	黑醋蒸烤牛肉.....	14	Daging Kukus Dan Cuka Hitam.....	14
Grill Cheese Steak.....	15	芝士烤牛排.....	15	Stik Berkeju.....	15
Apple Lemon Beef Grills.....	16	檸檬蘋果烤牛肉.....	16	Daging Panggang Epal Dan Lemon Grills.....	16
Beef Curry.....	17	咖喱牛肉.....	17	Kari Daging Goreng.....	17
Beef Mushroom Donburi.....	18	肥牛雞菌丼.....	19	Donburi Daging Dengan Cendawan Dan Sos Tiram.....	19
Grilled Black Pepper Beef.....	20	黑胡椒烤牛肉.....	20	Daging Bbq Lada Hitam.....	20
Stir-Fry Vinegar Beef.....	21	醬炒牛肉.....	21	Goreng Kilas Daging Lembu Bersama Kicap Cuka.....	21
Tandoori Lamb.....	22	印度唐杜里羊肉.....	22	Tandoori Biri-Biri.....	22
Seafood Porridge.....	23	海鮮粥.....	23	Bubur Makanan Laut.....	23
Steamed Pumpkin With Seafood.....	24	南瓜蒸海鮮.....	25	Labu Kukus Makanan Laut Dan Mentega.....	25
Seafood Salad.....	26	海鮮沙律.....	27	Salad Makanan Laut Kukus.....	27
Fisherman Seafood Soup.....	28	漁夫海鮮湯.....	29	Sup Makanan Laut.....	29
Seafood Tom Yam Soup.....	30	海鮮冬陰功湯.....	31	Sup Tomyam Makanan Laut.....	31
Salmon Steamed With Vanilla.....	32	香草蒸三文魚.....	32	Salmon Kukus Bersama Vanila.....	32
Baked Cod With Potato.....	33	焗烤鱈魚配馬鈴薯.....	33	Ikan Kod Panggang Dan Ubi Kentang.....	33
Salmon With Vegetables In Paper Wrap.....	34	紙包三文魚牛油蒸蔬菜.....	35	Salmon Mentega Kukus Bersama Sayuran Kukus Dalam Bungkus Kertas.....	35
Orange Whitefish Salad.....	36	香橙白肉魚沙律.....	37	Salad Ikan Putih Dan Oren.....	37
Grill Fish With Vegetable.....	38	蔬菜烤魚.....	39	Ikan Bakar Bersama Sayuran.....	39
Salmon In Teriyaki.....	40	照燒三文魚.....	40	Salmon Dalam Teriyaki.....	40
Steamed Whitefish With Mushroom.....	41	蒸白肉魚配雞菌.....	41	Ikan Putih Kukus Bersama Cendawan.....	41
Steam Fish In Oriental Style.....	42	中式蒸魚.....	43	Ikan Kukus Stail Oriental.....	43
Grill Shrimp With Vanilla.....	44	香草烤蝦.....	44	Udang Panggang Vanilla.....	44
Mayonnaise Shrimp Balls.....	45	蛋黃醬蝦球.....	45	Bebola Udang Mayonis.....	45
Shrimp Steamed Vegetables With Salsa.....	46	蝦仁蒸蔬菜配莎莎醬.....	47	Udang Sayuran Kukus Dan Salsa.....	47
Exotic Prawn.....	48	怪味蝦.....	48	Udang Eksotik.....	48
Prawn Masala.....	49	印度馬沙拉蝦.....	49	Masala Udang.....	49
Steam Prawns.....	50	蒸蝦.....	50	Udang Kukus.....	50
Fried Crabs.....	51	炸蟹.....	51	Ketam Goreng.....	51
Spanish Omelet.....	52	西班牙蛋餅.....	52	Omelet Sepanyol.....	52
Casserole Rice.....	53	煲仔飯.....	53	Sup Ayam Ginseng.....	53
Portuguese Baked Curry.....	54	葡式焗咖喱.....	55	Kari Bakar Portugis.....	55
Baked Eggplant And Ham.....	56	烤茄子火腿.....	57	Terung Bakar Dan Ham.....	57
Colorful Shaomai.....	58	彩色燒賣.....	58	Shaomai Pelbagai Warna.....	58
Steam Egg With Dried Scallop.....	59	乾瑤柱蒸蛋.....	59	Telur Kukus Dengan Kapis Kering.....	59
Oyster Sauce With Vegetable.....	60	蠔油蔬菜.....	60	Sayuran Hijau Sos Tiram.....	60
French Seasonable Vegetables.....	61	法式時蔬.....	61	Sayur Bermusim Perancis.....	61
Steam Fried Tofu With Hon Shimeji Mushrooms.....	62	蒸油豆腐配鴻喜菇.....	62	Tauhu Goreng Panggang Kukus Bersama Cendawan Shimeji.....	62
Roasted Mushrooms With Cheese.....	63	烤芝士雞菌.....	63	Cendawan Panggang Kukus Bersama Keju.....	63
Cheesy Potato.....	64	芝士烤馬鈴薯.....	65	Kentang Berkeju.....	65
French Toast.....	66	法蘭西吐司.....	66	Tos Perancis.....	66
Seafood Toast.....	67	海鮮吐司.....	67	Tos Makanan Laut.....	67
Shepherd's Pie.....	68	牧羊人派.....	69	Pai Shepherd.....	69
Home Made Pizza.....	70	手工薄餅.....	71	Piza Dari Rumah.....	71
Chocolate Sultana Cookie.....	72	朱古力提子曲奇.....	72	Biskut Sultana Coklat.....	72
Muffin.....	73	瑪芬蛋糕.....	73	Muffin.....	73
Fruity Swiss Roll.....	74	水果瑞士卷.....	75	Swis Rol Buahbuahan.....	75
Blueberry Cheese Cake.....	76	藍莓芝士蛋糕.....	77	Kek Keju Beri Biru.....	77
Chocolate Cake.....	78	朱古力蛋糕.....	79	Kek Coklat.....	79



CURRY CHICKEN

Ingredients:

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

Method:

1. Combine ingredients A and fry in a casserole on 1000 W, uncovered for 5 minutes.
2. Add in water, salt and chicken pieces.
3. Cover and cook on 1000 W for 5-6 minutes.

4. Stir in coconut milk and cook on 1000 W, uncovered for 2 minutes.
5. Serve hot with rice/noodles.

Serves: 4-6

咖喱雞

材料:

雞塊	500克
椰奶	¼杯
水	¼杯
鹽	1茶匙
A: 肉桂皮	3厘米
香茅 (拍碎)	30克
咖喱粉	½湯匙
辣椒粉	½湯匙

小蔥頭	80克	] 加¼杯食油混合
蒜頭	15克	

操作方法:

1. 將材料A混合後，放進可入微波的深燉鍋里，以1000 W爆香約5分鐘（無需加蓋）。
2. 加水，鹽和雞塊。
3. 加蓋以1000 W煮約5-6分鐘。
4. 拌入椰奶，繼續以1000 W煮2分鐘。（無需加蓋）
5. 完成，可配上飯和麵享用。

食用份量：4-6份

KARI AYAM

Bahan-bahan:

potongan ayam	500 g	
santan	¼ cawan	
air	¼ cawan	
garam	1 camca teh	
A: kayu manis	3 cm	
serai (dihancurkan)	30 g	
serbuk kari	½ camca besar	
serbuk cili	½ camca besar	
bawangmerah	80 g	] kisar dengan¼ cawan minyak
bawang putih	15 g	

Cara Membuat:

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

Hidangan: 4-6 orang

CHICKEN MUSHROOM STEW

Ingredients:

chicken pieces	500 g
cooking oil	1 tbsp
garlic (chopped)	3 cloves
ginger (chopped)	1 cm
A: oyster sauce	3 tbsp
dark soya sauce	1 tbsp
B: potato, cut into wedges	1
carrot, cut into wedges	1
C: water	¾ cup
cornflour	1 tbsp
sugar, salt and pepper	taste
D: button mushroom, halved	¼ cup
green peas (optional)	¼ cup

Method:

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



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

Serves: 4-6

蘑菇燉雞肉

材料:

雞塊	500克
食油	1湯匙
蒜頭, 剁碎	3片
薑, 剁幼	1公分
A: 蠔油	3湯匙
老抽	1湯匙
B: 馬鈴薯, 切塊	1條
紅蘿蔔, 切塊	1條
C: 水	¾杯

粟米粉	1湯匙
糖、鹽及胡椒粉	適量
D: 蘑菇 (切半)	¼杯
青豆 (適量)	¼杯

操作方法:

1. 將油、蒜頭、薑放進一個可入微波的深燉鍋裡, 以 1000 W爆香約3-4分鐘。
2. 拌入雞塊和A材料以1000 W煮2分鐘。
3. 加入B材料, 蓋好以1000 W煮5-8分鐘, 拌入材料C和材料D再以1000 W煮3-4分鐘, 至肉和蔬菜熟。

食用份量: 4-6份

STEW AYAM DENGAN CENDAWAN

Bahan-bahan:

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

gula, garam dan lada	secukup rasa
D: cendawan butang	¼ cawan
kacang hijau (pilihan)	¼ cawan

Cara Membuat:

1. Tumis bawang putih dan halia serta minyak didalam bekas yang tahan gelombang mikro dengan 1000 W selama 3-4 minit.
2. Masukkan kepingan ayam dengan sos A dan masak dengan 1000 W selama 2 minit lagi.
3. Tambahkan bahan B, tutup dan masak untuk 5-8 minit. Masukkan C dan D selama 3-4 minit lagi sehingga ayam dan sayuran masak.

Hidangan: 4-6 orang



CHICKEN FINGERS

Ingredients:

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

Container:

Microwavesafe dish.

Method:

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

flavor).

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

烤雞棒

材料:

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

醋.....	1茶匙
辣油	½茶匙

容器:

微波安全盤。

操作方法:

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

JEJARI AYAM

Bahan-bahan:

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

Bekas:

Bekas selamat ketuhar gelombang mikro.

Cara Membuat:

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

PEPPER AND SESAME FRIED NUGGETS

Ingredients:

chicken leg.....	400 g (2 pieces)
corn starch.....	7 tbsp
cooked sesame	3 tbsp
A: fish sauce.....	1 tbsp
soy sauce.....	1 tbsp
beaten egg	30 g
salt.....	$\frac{2}{3}$ tsp
pepper.....	taste

Container:

Grill tray (upper shelf).

Method:

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



flavor). Put corn starch and meat into the bowl, rub thoroughly until there is no powder left.

2. Sprinkle sautéed sesame in chicken. Place onto the Grill Tray with the skin side up, and put the tray in the upper shelf. Choose Crispy Grill and cook for 11-12 minutes.

胡麻炸雞塊

材料:

雞腿肉.....	400克(2塊)
玉米澱粉.....	7湯匙
熟芝麻.....	3湯匙
A: 魚露.....	1湯匙
醬油.....	1湯匙
蛋液.....	30克
鹽.....	$\frac{2}{3}$ 湯匙
胡椒.....	適量

容器:

燒烤盤(上層托盤架)

操作方法:

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

NUGGET LADA PUTIH DAN BIJAN

Bahan-bahan:

peha ayam.....	400 g (2 ketul)
tepung jagung.....	7 sudu makan
bijan panggang.....	3 sudu makan
A: sos ikan.....	1 sudu makan
kicap.....	1 sudu makan
telur (dipukul)	30 g
garam.....	$\frac{2}{3}$ sudu makan
lada putih.....	secukup rasa

Bekas:

Dulang Gril (rak atas).

Cara Membuat:

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



ROASTED CHICKEN IN SPINACH

Ingredients:

chicken 1.5 kg
(cut open from breast, cut slit at the thigh area)
spinach 400 g

Sauce:

garlic 40 g
oregano leaves 15 g
lemon juice 30 ml
corn oil 30 ml
oyster sauce 30 g
sesame oil 1 tsp
salt 1 tsp
dark soya sauce ½ tbsp
coarse black pepper 2 tsp

Container:

Grill tray (lower shelf), oven proof plate.

Method:

1. Season the chicken with sauce for about 2-3 hours. Leave aside.
2. Place chicken in an oven proof plate, put on Grill Tray.
3. Preheat oven to 210 °C.
4. Bake chicken at 210 °C for about 50-55 minutes in lower shelf position. (turn over at ½ time)
5. Remove chicken from oven proof plate, next add spinach into the chicken sauce, cook on 1000 W for 2-3 minutes. (stir at ½ time)
6. Lastly serve chicken with spinach.

AYAM PANGGANG DI DALAM BAYAM

Bahan-bahan:

ayam..... 1.5 kg
(dibelah dari dada, dipotong berHampiran kawasan paha)
bayam..... 400 g

Sos:

bawang Putih..... 40 g
daun oregano 15 g
jus lemon 30 ml
minyak jagung 30 ml
sos tiram 30 g
minyak bijan..... 1 camca teh
garam 1 camca teh
kicap soya pekat..... ½ camca besar
lada hitam kasar 2 camca teh

Bekas:

Dulang Gril (rak bawah), pinggan tahan ketuhar.

Cara Membuat:

1. Perap ayam dengan sos untuk lebih kurang 2-3 jam. Asingkan.
2. Letakkan ayam di pinggan tahan ketuhar, masukkan ke dalam Dulang Gril.
3. Panaskan ketuhar pada 210 °C sehingga panas.
4. Bakar ayam pada 210 °C selama 50-55 minit di rak bawah. (pusingkan pada separuh masa)
5. Keluarkan ayam, tambah bayam ke dalam sos ayam, masak pada 1000 W selama 2-3 minit. (Kacau pada separuh masa)
6. Akhir sekali, hidangkan ayam bersama bayam.

烤雞配菠菜

材料:

全雞 1.5公斤
(雞胸處剪開，雞腿內側切開。)
菠菜 400克

醬汁:

大蒜 40克
奧勒岡葉 15克
檸檬汁 30毫升
玉米油 30毫升
蠔油 30克
芝麻油 1茶匙
鹽 1茶匙
老抽 ½湯匙
黑胡椒 2茶匙

容器:

燒烤盤(下層托盤架)，微波耐熱盤。

操作方法:

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



SWEET AND SOUR GREEN PEPPER WITH CHICKEN MEAT

Ingredients:

green pepper	2 pieces
(approximately 180 g each)	
A: ground meat (chicken)	200 g
onion (mashed)	50 g
bread flour	5 tbsp
eggs (50 g without shells).....	1
salt.....	1 tsp
pepper	taste
nutmeg	taste
B: soup	10 tbsp
castor sugar	1 tbsp
sweet cooking sake	4 tsp
vinegar	4 tsp
soy sauce.....	2 tsp
corn starch.....	taste
(thicken with same amount of water)	

Container:

Grill tray (lower shelf).

Method:

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

DAGING MASAM MANIS DENGAN CILI HIJAU

Bahan-bahan:

lada benggala 2 biji
(anggaran 180 g setiap satu)
A: daging 200 g
bawang (dikisar) 50 g
tepung roti 5 sudu makan
telur (50 g tanpa cengkerang) 1
garam 1 sudu teh
lada putih secukup rasa
buah pala secukup rasa
B: sup 10 sudu makan
gula kastor 1 sudu makan
sake manis 4 sudu teh
cuka 4 sudu teh
kicap 2 sudu teh
tepung jagung secukup rasa
(dipekatkan dengan sedikit air)

Bekas:

Dulang Gril (rak bawah).

Cara Membuat:

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

糖醋青椒釀雞肉

材料:

青椒(180克左右1個) 2個
A: 絞肉(雞肉) 200克
洋蔥(切成碎) 50克
麵包粉 5湯匙
蛋(去殼50克) 1個
鹽 1茶匙
胡椒 適量
肉豆蔻 適量
B: 湯汁 10湯匙
砂糖 1湯匙
味醂 4茶匙
醋 4茶匙
醬油 2茶匙
玉米澱粉(用同量的水勾芡) 適量

容器:

燒烤盤(下層托盤架)

操作方法:

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



GINSENG CHICKEN SOUP

Ingredients:

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

Method:

1. Place chicken, Chinese herbs and water in a microwave safe casserole, cover with lid.
2. Set to Auto Menu # 8, then set to 4-6 serving.
3. Stir when there's a beeping sound.
4. When the program finish, add salt. Its ready to serve.

人蔘雞湯

材料:

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

操作方法:

1. 把烏骨雞, 中草藥湯料, 調味包和水放入微波安全容器, 蓋上蓋。
2. 設置自動菜單8, 選擇4-6人份。
3. 聽到蜂鳴聲後攪拌。
4. 完成後, 加入鹽調味便可用。

SUP AYAM GINSENG

Bahan-bahan:

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

Cara Membuat:

1. Masukkan ayam, herba cina dan air ke dalam kaserol ketuhar gelombang mikro, tutup dengan penutupnya.
2. Tetapkan pada Menu Auto # 8, kemudian tetapkan kepada 4-6 hidangan.
3. Kacau bila dengan bunyi beep.
4. Bila sedia, tambah garam.

SPICY CHICKEN (KOREAN SPICY CHICKEN)

Ingredients:

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

Container:

Grill tray (upper shelf).



Method:

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

辣炒雞 (韓式辣炒雞)

材料:

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

魚露	1湯匙
唐辛子	½茶匙
醬油	適量

容器: 燒烤盤(上層托盤架)

操作方法:

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

AYAM MASAK PEDAS (ALA KOREA)

Bahan-bahan:

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

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

Bekas:

Dulang Gril (rak atas).

Cara Membuat:

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



INDONESIAN SHISH KABOB

Ingredients:

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

Container:

Grill tray (upper shelf).

Method:

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

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

印尼風串燒

材料:

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

容器:

燒烤盤(上層托盤架)

操作時間:

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

SHISH KEBAB INDONESIA

Bahan-bahan:

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

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

Bekas:

Dulang Gril (rak atas).

Cara Membuat:

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

CHICKEN FILLET WITH VANILLA

Ingredients:

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

Container:

Grill tray (upper shelf).

Method:

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



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

香草雞肋排

材料:

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

容器:

燒烤盤 (上層托盤架)

操作方法:

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

FILET AYAM DENGAN VANILLA

Bahan-bahan:

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

Bekas:

Dulang Gril (rak atas).

Cara Membuat:

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



STEAMED BEEF WITH BLACK VINEGAR

Ingredients:

short loin (chunk)	300 g
A: corn starch	1 tbsp
salt, pepper	taste
B: lemon juice	2 tsp
black vinegar	2 tsp
soy sauce	2 tsp
sesame oil	$\frac{3}{4}$ tsp
castor sugar	$\frac{3}{4}$ tsp
stock powder	$\frac{3}{4}$ tsp
garlic (chopped)	1 tsp
mustard powder (or Szechuan pepper)	taste
scallion stalk	$\frac{1}{2}$ stick
red pepper	1 small
vanilla (fresh coriander leaves)	taste

Method:

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

- Steam 1 for 8 minutes. and then select Steam + Microwave for 4-5 minutes.
3. Remove to plate after heating, relish with vanilla.

黑醋蒸烤牛肉

材料:

牛肩里肌肉(塊)	300克
A: 玉米澱粉	1湯匙
鹽、胡椒	適量
B: 檸檬汁	2茶匙
黑醋	2茶匙
醬油	2茶匙
麻油	$\frac{3}{4}$ 茶匙
砂糖	$\frac{3}{4}$ 茶匙
高湯粉	$\frac{3}{4}$ 茶匙
蒜頭(切碎)	1茶匙
山椒粉(或花椒粉)	適量

蔥白	$\frac{1}{2}$ 支
青椒	1小個
香草(新鮮香菜)	適量

操作方法:

1. 把肉切成1厘米長方的條形。撒上材料A，用材料B醃味。蔥白切成2厘米長。青椒切絲。
2. 把所有材料放入微波耐熱的容器里，放進微波爐裡。選擇蒸氣1，設置8分鐘。然後選擇蒸氣+微波，設置4-5分鐘。
3. 加熱後裝盤，以香草裝飾。

DAGING KUKUS DAN CUKA HITAM

Bahan-bahan:

daging short loin (ketulan)	300 g
A: tepung jagung	1 sudu makan
garam, lada putih	secukup rasa
B: cuka beras (spirit cina)	2 sudu teh
cuka hitam	2 sudu teh
kicap	2 sudu teh
minyak bijan	$\frac{3}{4}$ sudu teh
gula kastor	$\frac{3}{4}$ sudu teh
serbuk stok	$\frac{3}{4}$ sudu teh
bawang putih (potong)	1 sudu teh
serbuk mustard	secukup rasa
(atau lada Szechuan)	
daun bawang	$\frac{1}{2}$ tangkai

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

Cara Membuat:

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

GRILL CHEESE STEAK

Ingredients:

sirloin 400 g
salt, pepper taste
butter 20 g
A: bread flour 6 tbsp
cheese powder 6 tbsp
Italian salad dressing taste
(With diced tomatoes and basil...etc.)

Container:

Grill tray (lower shelf).

Method:

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



Tray in the lower shelf, choose Crispy Grill, and cook for 6-7 minutes.

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

芝士烤牛排

材料:

牛腰肉 400克
鹽、胡椒 適量
牛油 20克
A: 麵包粉 6湯匙
芝士粉 6湯匙
義式沙律醬 適量
(加入切成小粒的番茄、羅勒等)

容器:

燒烤盤 (下層托盤架)

操作方法:

1. 牛油放入微波耐熱容器加蓋，放在爐內中央位置。選擇600 W，加熱30-40秒，把溶化的牛油加入到材料A中仔細拌勻備用。
2. 肉輕輕拍打切斷纖維取走。撒上鹽、胡椒，放在燒烤盤中央，將操作方法1的混合物鋪在肉上，輕輕用手壓緊，燒烤盤放入下層托盤架，選擇雙面燒烤，設置6-7分鐘。
3. 加熱後裝盤。隨個人喜好淋上加入番茄碎、羅勒的義式沙律醬。

- 此食譜的芝士烤牛排為7-8分熟牛排，可根據個人喜好增減時間。

STIK BERKEJU

Bahan-bahan:

sirloin 400 g
garam, lada putih secukupnya
mentega 20 g
A: makantepung roti 6 sudu makan
makanserbuk keju 6 sudu makan
Dressing salad itali secukupnya
(Dengan tomato di potong dadu dan selasih...dll)

Bekas:

Dulang Gril (rak bawah).

Cara Membuat:

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

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

2. Ketuk daging untuk memecahkan urat, dan bentangkannya. Taburkan dengan garam dan lada putih. Letakkan ia di bahagian tengah dulang, letakkan semua tepung roti dari 1 ke atas daging, kemudian tekan dengan tangan. Letakkan dulang ke rak bawah, pilih gril rangup, dan masak selama 6-7 minit.
 3. Setelah masak, hidangkan di atas pinggan bersama dengan dressing salad itali yang mengandungi potongan tomato dan selasih mengikut citarasa anda.
- Masa memasak yang dicadangkan adalah standard untuk stik masa sederhana, selaraskan masa sewajarnya mengikut pilihan sendiri.



APPLE LEMON BEEF GRILLS

Ingredients:

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

ingredients A.

- Place the beef in the center of the Grill Tray, then sausages, with apples on the sides. Put the tray in the upper shelf, choose Crispy Grill, and cook for 10 minutes, then select Grill1, cook for 2-3 minutes (keep the sauce that marinated the apple for later use)
- Serve 2 on a place with the applemarinated sauce.

Container:

Grill tray (upper shelf).

Method:

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

檸汁蘋果烤牛肉

材料:

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

容器:

燒烤盤(上層托盤架)

操作方法:

- 肉直切成一半, 撒上鹽、黑胡椒。把香腸切成7毫米寬。蘋果切成4等份, 浸泡在調好的材料A中。
- 將牛肉放在燒烤盤中央, 再放上香腸。四周圍上蘋果, 燒烤盤放入上層托盤架。選擇雙面燒烤, 設置10分鐘, 然後選擇單面燒烤1, 烤2-3分鐘(浸泡蘋果的調味汁留下備用)
- 裝盤, 附上浸泡蘋果的調味汁。

DAGING PANGGANG EPAL DAN LEMON GRILLS

Bahan-bahan:

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

Bekas:

Dulang Gril (rak atas).

Cara Membuat:

- Potong daging secara menegak, taburkan dengan garam dan lada hitam. Potong sosej kepada saiz 7 mm lebar. Potong ½ epal kepada 4 hirisan sama saiz, perapkan dengan campuran A.
- Letakkan daging, dikuti sosej di bahagian tengah dulang dan epal di sekelilingnya. Masukkan dulang ke dalam rak atas, pilih Gril Rangup, dan masak selama 10 minit, kemudia grill1, masak selama 2-3 minit (simpan sos perapan epal untuk digunakan kemudian).
- Hidangkan 2 bersama sos perapan epal.

BEEF CURRY

Ingredients:

beef (thinly sliced).....	600 g	
yoghurt.....	¼ cup	
cardamon.....	2 pips	
salt.....	1 tsp	
sugar.....	1 tsp	
A: (to be roasted and finely ground)		
chilli powder	1½ tbsp	
coriander seed	1½ tbsp	
cumin seed.....	1 tsp	
black peppercon.....	2 tsp	
fenugreek seed	1 tsp	
B: sliced shallots.....		50 g
chopped ginger	15 g	
cloves	1 g	
cliced garlic	5 g	
curry leaves.....	5 g	
oil.....	5 tbsp	

Method:

- Season beef slices with ingredients A for ½ hour.
- Combine ingredients B and fry in 22 cm casserole



- on 1000 W for 2-3 minutes, uncovered.
 - Add in yoghurt, cardamons and seasoned beef slices.
 - Cover and cook on 1000 W for 4 minutes then stew it with 600 W for 10 minutes.
 - Add in sugar and salt.
 - Turn off and wait for 10 minutes then serve.
- Serves: 4-6

咖喱牛肉

材料:

牛肉（切成薄片）.....	600克	
乳酪.....	¼ 杯	
小豆蔻.....	2 瓣	
鹽.....	1茶匙	
糖.....	1茶匙	
A: (以下的材料烘後研幼)		
辣椒粉.....	1½湯匙	
芫荽子.....	1½湯匙	
小茴香.....	1茶匙	
黑胡椒粒.....	2茶匙	
咖喱葉.....	1茶匙	
B: 蔥頭絲.....		50克

薑茸	15 克
丁香	1 克
蒜絲	5 克
咖喱葉	5 克
食油	5 湯匙

操作方法:

- 牛肉片加材料A醃約半小時。
 - 將材料B放進22厘米燉鍋裏混合，並以1000 W爆香約2-3分鐘（無需加蓋）。
 - 加進酸乳酪，小豆蔻和醃好的牛肉片。
 - 加蓋以1000 W烹煮4分鐘，接著減至 600 W 再燜煮10分鐘。
 - 加進糖和鹽。
 - 關火後等待10分鐘便可食用。
- 食用份量：4-6份

KARI DAGING GORENG

Bahan-bahan:

daging lembu (dihiris halus).....	600 g
tairu.....	¼ cawan
pelaga.....	2 buah
kecil garam.....	1 camca
kecil gula.....	1 camca
A: (untuk dipanggang dan ditumbuk lambat)	
serbuk cili.....	1½ camca besar
biji ketumbar.....	1½ camca besar
jintan putih.....	1 camca teh
biji lada.....	2 camca teh
halba.....	1 camca teh
B: bawang merah.....	50 g hirisan
halia cincang.....	15 g
cengkih.....	1 g

hirisan bawang putih.....	5 g
daun kari.....	5 g
minyak	5 camca besar

Cara Membuat:

- Perasakan daging lembu dengan bahan-bahan A selama ½ jam.
- Gaul bahan-bahan B dalam mangkuk kaserol 22 cm dan masak dengan 1000 W selama 2-3 minit hingga naik baunya (tanpa tutup).
- Masukkan tairu, buah pelaga dan daging lembu.
- Tutup dan masak dengan 1000 W selame 4 minit, kemudian dengan 600 W selama 10 minit.
- Masukkan gula dan garam.
- Tunggu 10 minit sebelum dihidangkan.

Hidangan: 4-6 orang



BEEF MUSHROOM DONBURI

Ingredients:

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

Container:

Grill tray (lower shelf), and rice bowl.

Method:

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

DONBURI DAGING DENGAN CENDAWAN DAN SOS TIRAM

Bahan-bahan:

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

Bekas:

Dulang Gril (rak bawah), dan pinggan.

Cara Membuat:

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

肥牛雜菌丼

材料:

肥肉薄片	180克
鴻喜菇	80克
茶樹菇	80克
紅椒	30克(1個)
青蔥	30克(3根)
蒜頭	1瓣
薑	1片
A: 菜油	2湯匙
醬油	1½湯匙
蠔油	1湯匙
麻油	2茶匙
魚露	1茶匙
玉米澱粉	1茶匙
砂糖	½茶匙
芝麻	適量
熱飯	400克

容器:

燒烤盤(下層托盤架), 飯碗。

操作方法:

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



GRILLED BLACK PEPPER BEEF

Ingredients:

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

seasoning).

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

Container:

Grill tray (upper shelf).

Method:

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

黑胡椒烤牛肉

材料:

厚切肥牛(烤肉用)	300克
玉米澱粉	適量
蒜頭(切成薄片)	1瓣
A: 生抽	1½湯匙
蠔油	1½湯匙
砂糖	1½茶匙
粗磨黑胡椒	1茶匙
洋蔥	90克
紅椒	60克
鹽	適量
菜油	1湯匙

容器:

燒烤盤(上層托盤架)

操作方法:

1. 將材料A放入較大的碗中拌勻。在牛肉薄薄鋪上一層玉米澱粉，和蒜頭放入碗中拌勻(靜置10分鐘左右更入味)。
2. 洋蔥、紅椒各切成3厘米的滾刀塊狀，用鹽和菜油先調味。
3. 將牛肉放在燒烤盤中央鋪開，倒上操作方法2的混合醬料，燒烤盤放入上層托盤架，選擇雙面燒烤，設置8分鐘。

DAGING BBQ LADA HITAM

Bahan-bahan:

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

minyak sayuran

1 sudu makan

Bekas:

Dulang Gril (rak atas).

Cara Membuat:

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

STIR-FRY VINEGAR BEEF

Ingredients:

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

Container:

Microwave safe casserole with lid.

Method:

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



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

醬炒牛肉

材料:

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

容器:

可放入微波爐的燉鍋和蓋。

操作方法:

1. 把材料A混合成醬料備用。將一半醬料加入與牛肉混合，撒上玉米澱粉。
2. 把韭菜切成適當長度，與薑、芽菜一起放入碗中，加入剩下的醬料拌勻。
3. 把剩下的混合醬料放入燉鍋內，選擇600 W，設置4分鐘，加蓋。
4. 把牛肉放入燉鍋，選擇600 W，設置3分鐘，加蓋。

Goreng Kilas Daging Lembu Bersama Kicap Cuka

Bahan-bahan:

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

Bekas:

Kaserol bertutup untuk ketuhar gelombang mikro.

Cara Membuat:

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



TANDOORI LAMB

Ingredients:

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

4. Add salt and cook at 600 W, uncovered for 10 minutes.
5. Stir in ingredients C and serve.

Serves: 4-6

Method:

1. Fry combined ingredients A in a casserole, stirring frequently, at 1000 W, uncovered for 4-5 minutes.
2. Stir in ingredients B and mutton cubes.
3. Cover and cook at 1000 W for 4-5 minutes.

印度唐杜里羊肉

材料:

羊肉方塊	500克	
鹽	1茶匙	
A: 生薑 (切絲)	30克	
咖喱粉	30克	
印度酥油	1湯匙	
小蔥頭	150克	] 加5湯匙食油研碎
蒜頭	25克	
B: 乳酪	2茶匙	
番茄醬	1湯匙	
蜜糖	1茶匙	

水	½杯
C: 青豆	50克
薄荷葉	50克
腰果豆 (烘烤)	50克

操作方法:

1. 將材料A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. 拌入材料B及羊肉塊。
3. 加蓋，以1000 W烹煮4-5分鐘。
4. 去蓋，加鹽以600 W烹煮約10分鐘。
5. 拌入材料C之後上桌。

食用份量：4-6份

TANDOORI BIRI-BIRI

Bahan-bahan:

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

Cara Membuat:

1. Masak bahan-bahan A dalam mangkuk kaserol dengan 1000 W, tanpa ditutup selama 4-5 minit hingga naik baunya. Kacau sekali-sekala.
2. Masukkan bahan-bahan B dan kiub daging.
3. Tutup dan masak dengan 1000 W selama 4-5 minit.
4. Tambah garam dan masak atas 600 W, tidak ditutup selama 10 minit.
5. Masukkan bahan-bahan C dan hidangkan.

Hidangan: 4-6 orang

SEAFOOD PORRIDGE

Ingredients:

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

Method:

1. Place rice, ginger and chicken broth in a deep microwave safe casserole, the liquid amount should be less than ½ depth of the casserole to prevent boiling over covered partially.
2. Set to Auto Menu 11, select weight 100 g, and

- press start, stir after beeping sound.
3. Once ready, add prawns and fish, cook at 1000 W for 2 minutes, covered with lid.
4. Add salt, garnish with chinese parsley and golden brown shallot as you like.

海鮮粥

材料:

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

雞湯 (適量鹽).....	750毫升
香菜 (裝飾用).....	1棵

操作方法:

1. 把米、生薑和雞湯放進較深的可放入微波爐的燉鍋里, (總量不超過容器一半為宜, 以防煮沸時溢出), 蓋著一半。
2. 選擇自動菜單11, 設置100克。聽到蜂鳴聲後攪拌。
3. 加入蝦和魚, 選擇1000 W, 設置2分鐘。
4. 按口味加鹽, 用香菜、爆香過的小蔥頭提香。

BUBUR MAKANAN LAUT

Bahan-bahan:

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

Cara Membuat:

1. Masukkan beras, halia dan air rebusan ayam ke dalam ketuhar gelombang mikro, jumlah cecair tidak boleh kurang daripada ½ kedalaman kaserol untuk menghalang meruap di atas yang ditutup sebahagiannya.
2. Tetapkan pada tetapkan kepada Menu Auto 11, pilih berat 100 g kemudian tekan mula, kacau selepas bunyi beep.
3. Bila siap, masukkan udang dan ikan, masak pada 1000 W selama 2 minit, tudung dengan penutupnya.
4. Tambahkan garam mengikut rasa, hidang bersama parsli cina, dengan bawang goreng.





STEAMED PUMPKIN WITH SEAFOOD

Ingredients:

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

Container:

Grill tray (upper shelf).

Method:

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

LABU KUKUS MAKANAN LAUT DAN MENTEGA

Bahan-bahan:

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

Bekas:

Dulang Gril (rak atas).

Cara Membuat:

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

南瓜蒸海鮮

材料:

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

容器:

燒烤盤(上層托盤架)

操作方法:

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



SEAFOOD SALAD

Ingredients:

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

Container:

Grill tray (upper shelf).

Method:

1. Remove the heads from the shrimps. Cut open the shrimp with the shells and remove the intestines. Wash thoroughly and wipe dry the water. Cut squid into sizes appropriate for one bite. Divide broccoli into smaller pieces, and cut the cabbage into appropriate sizes. Slice the carrot into ribbon strips with the slicer.
2. Pour water into the tank before cooking. Place all the ingredients of method 1 in the center of the Grill Tray, and then place the clams around it. Sprinkle on lemon juice, place in thyme and then place the Grill Tray in the upper shelf. Select Steam + Microwave mode for 10 minutes. Remove to plate after heating, and relish with prepared ingredient A.

- If the clams are not completely open after heating, please heat again with observation.

SALAD MAKANAN LAUT KUKUS

Bahan-bahan:

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

Bekas:

Dulang Gril (rak atas).

Cara Membuat:

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

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

海鮮沙律

材料:

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

容器:

燒烤盤(上層托盤架)

操作方法:

1. 蝦去頭。連殼切開蝦背去蝦腸，水洗後拭乾水分。墨魚切成一口大小。西蘭花分成小朵，包心菜切成適當大小。胡蘿蔔用刨刀刨成緞帶狀。
 2. 給水箱內加滿水。將操作方法1的材料放在燒烤盤中央，四周放上蜆。淋上檸檬汁，撒上百里香後，燒烤盤放入上層托盤架。選擇蒸氣+微波模式，設置10分鐘。加熱後裝盤，佐以已經混合好的材料A。
- 加熱後蜆未完全開口時，請邊觀察樣子邊再加熱。



FISHERMAN SEAFOOD SOUP

Ingredients:

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

Container:

Microwave safe casserole, Grill Tray (upper shelf).

Method:

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

SUP MAKANAN LAUT

Bahan-bahan:

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

Bekas:

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

Cara Membuat:

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

漁夫海鮮湯

材料:

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

容器:

微波爐安全燉鍋, 燒烤盤(上層托盤架)

操作方法:

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

SEAFOOD TOM YAM SOUP

Ingredients:

A:

prawns.....	150 g	] marinate with 1 tsp sugar, 1/8 tsp pepper
fish fillets.....	150 g	
button mushroom (canned)	50 g	
tomato.....	1	
coconut milk.....	2 tbsp	
chinese parsley (for garnishing)	taste	

B:

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

Sauce:

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

Chili oil:

dried chilli (soaked).....	12	] blended together
salt.....	1/8 tsp	
oil.....	3 tbsp	
garlic.....	3	

Method:

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



SUP TOMYAM MAKANAN LAUT

Bahan-bahan:

A:
 udang..... 150 g
 kepingan ikan 150 g
 cendawan butang (dalam tin)..... 50 g
 tomato..... 1
 santan..... 2 camca besar
 parsli cina (untuk hiasan).....secukup rasa

Perap dengan 1ct gula, 1/8 ct lada sulah

Sos:

garam 1/4 camca teh
 sos soya cair..... 1 camca teh
 sos ikan 1 camca teh
 jus lemon hijau (3 lemon hijau)..... 4 camca besar
 gula kabung 1 camca teh

Minyak cili:

cili kering (rendam)..... 12
 garam 1/8 camca teh
 minyak 3 camca besar
 bawang putih 3

Kisar bersama

B:

air rebusan ayam..... 600 ml
 akar Parsli cina (pecahkan)..... 2
 serai (hiris nipis) 1 batang
 halia biru (pecahkan)..... 15 g
 cili padi merah (tumbuk) 6
 bawang merah (hiris)..... 3
 daun limau (koyakkan) 2

Cara Membuat:

1. Masak minyak cili pada 1000 W selama 2-3 minit dalam kaserol ketuhar gelombang mikro, jangan ditudung. (kacau)
2. Masak B pada 1000 W selama 10 minit di dalam kaserol ketuhar gelombang mikro, tudung.
3. Tambah A dan sos kecuali santan, masak pada 600 W selama 8 minit, tudung.
4. Tambah santan, masak pada 1000 W selama 2 minit, tudung.
5. Hidangkan dengan 2sb minyak cili dan parsli cina.

海鮮冬陰功湯

材料:

A:
 蝦 150克
 魚片 150克
 蘑菇 (罐裝) 50克
 番茄 1個
 椰奶 2湯匙
 香菜 (裝飾用) 適量

加1茶匙糖, 1/8茶匙胡椒, 醃一下

醬汁:

鹽 1/4茶匙
 生抽 1茶匙
 魚露 1茶匙
 青檸檬汁 (3個青檸檬) 4湯匙
 棕櫚糖 1茶匙

辣椒油:

乾辣椒 (浸泡過) 12個
 鹽 1/8茶匙
 油 3湯匙
 蒜頭 3片

絞碎拌勻

B:

雞湯 600毫升
 中國香菜(撕碎)..... 2條
 檸檬草(切片)..... 1條
 藍姜(打蓉)..... 15克
 紅指天椒(打碎)..... 6條
 香蔥(切片)..... 3條
 檸檬葉(撕出葉的部份)..... 2條

操作方法:

1. 把辣椒油材料放進微波安全容器, 選擇1000 W, 設置2-3分鐘。不要加蓋。(不時攪拌)
2. 把材料B放進另一個微波安全容器, 選擇1000 W, 設置10分鐘, 加蓋。
3. 加入材料A和醬汁(除了椰奶)攪拌均勻, 選擇600 W, 設置8分鐘, 加蓋。
4. 加入椰奶, 選擇1000 W, 設置2分鐘, 加蓋。
5. 完成後, 加入2湯匙辣椒油和香菜裝飾。



Container:

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

Method:

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

香草蒸三文魚

材料:

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

SALMON KUKUS BERSAMA VANILA

Bahan-bahan:

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

SALMON STEAMED WITH VANILLA

Ingredients:

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

- the baby corn into halves, and then sprinkle on salt.
3. Pour water into the tank before cooking. Place salmon onto casserole with a diameter of approximately around 23 cm, with the fish skin facing upwards, place in the ingredients of method 2 while avoiding overlapping with salmon. Place the casserole onto the Grill Tray, and then place the Grill Tray in the upper shelf. Select steam 1 mode for 8 minutes, then select Steam + Microwave mode for 3 minutes.

容器:

微波耐熱盤 (直徑約23厘米), 燒烤盤 (上層托盤架)

操作方法:

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

Bekas:

Kaserol untuk ketuhar gelombang mikro (anggaran diameter 23 cm), Dulang Gril (rak atas).

Cara Membuat:

1. Lurutkan taim dan parsli, kemudian taburkan ke atas salmon bersama dengan A dan letakkan ke tepi.
2. Potong lada benggala kepada hirisan nipis, belah jagung muda kepada dua, dan taburkan dengan garam.
3. Tuangkan air ke dalam tangki sebelum memasak. Masukkan salmon ke dalam kaserol berukuran 23 cm, dengan kulit ikan menghala ke atas, masukkan bahan 2 sambil mengelak daripada bertindan dengan salmon. Masukkan kaserol ke dalam Dulang Gril kemudian letakkan dulang ke rak atas. Pilih Stim 1 selama 8 minit, seterusnya Stim + Gelombang Mikro untuk tempoh 3 minit.

BAKED COD WITH POTATO

Ingredients:

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

Container:

Baking tray, Grill Tray (lower shelf).

Method:

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

焗烤鱈魚配馬鈴薯

材料:

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

IKAN KOD PANGGANG DAN UBI KENTANG

Bahan-bahan:

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



the onion and garlic into thin slices.

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

牛奶(室溫).....	50毫升
芝士粉.....	適量
馬蘇里拉芝士.....	50克

容器: 焗烤盤, 燒烤盤(下層托盤架)

操作方法:

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

Bekas:

Dulang pembakar, Dulang Gril (rak bawah).

Cara Membuat:

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



SALMON WITH VEGETABLES IN PAPER WRAP

Ingredients:

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

Container:

Grill tray (lower shelf).

Method:

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

SALMON MENTEGA KUKUS BERSAMA SAYURAN KUKUS DALAM BUNGKUSAN KERTAS

Bahan-bahan:

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

Bekas:

Dulang Gril (rak bawah).

Cara Membuat:

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

紙包三文魚牛油蒸蔬菜

材料:

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

容器:

燒烤盤 (下層托盤架)

操作方法:

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



ORANGE WHITEFISH SALAD

Ingredients:

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

Container:

Grill tray (upper shelf).

Method:

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

SALAD IKAN PUTIH DAN OREN

Bahan-bahan:

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

Bekas:

Dulang Gril (rak atas).

Cara Membuat:

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

香橙白肉魚沙律

材料:

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

容器:

燒烤盤(上層托盤架)

操作方法:

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



GRILLED FISH WITH VEGETABLE

Ingredients:

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

Container:

Grill tray (lower shelf)

Method:

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

IKAN BAKAR BERSAMA SAYURAN

Bahan-bahan:

kepingan ikan	2 keping
(100 g setiap keping)	
lada sulah dan garam	secukup rasa
cendawan	160 g
sayuran (didadu)	40 g
bawang (dihiris)	40 g
keju mozarella	10 g
(digunakan untuk topping)	
A: mayones	50 g
keju mozzarella	40 g
bawang putih (dicincang)	secukup rasa
B: bawang putih (dicincang)	secukup rasa
daun oregano	secukup rasa
lada sulah & garam	secukup rasa
1 camca besar	minyak zaitun

Bekas:

Dulang Gril (rak bawah)

Cara Membuat:

1. Perap ikan bersama lada sulah dan garam, tambah bahan A, tunggu selama 15 minit.
2. Tuang cendawan, bawang dan sayuran ke dalam B, campur sebati.
3. Letakkan ikan dengan bahagian kulit ke bawah di atas dulang panggang (di luar). Letakkan cendawan dan sayuran pada dulang Gril Berganda (sebelah dalam).
4. Tabur keju ke atas ikan dan sayuran.
5. Pilih Gril Rangup selama 9-10 minit di rak atas.

蔬菜烤鱼

材料:

魚片 (每片100克)	2片
胡椒和鹽	適量
雜菌	160克
蔬菜 (切塊)	40克
洋蔥 (切片)	40克
馬蘇里拉芝士 (放於魚片上)	10克
A: 蛋黃醬	50克
馬蘇里拉芝士	40克
大蒜 (切碎)	適量
B: 蒜頭 (切碎)	適量
奧勒岡葉	適量
胡椒和鹽	適量
橄欖油	1湯匙

容器:

燒烤盤 (下層托盤架)

操作方法:

1. 先用胡椒和鹽醃制魚片，加入材料A，拌勻，放置15分鐘。
2. 把雜菌、洋蔥和蔬菜放入材料B中，攪拌均勻。
3. 把魚片帶皮的一面朝下放在燒烤盤的外側。把雜菌和蔬菜放在燒烤盤的內側。
4. 把馬蘇里拉芝士撒在魚片和雜菌蔬菜上。
5. 把燒烤盤放入下層托盤架，選擇雙面燒烤模式，設置9-10分鐘。



SALMON IN TERIYAKI

Ingredients:

salmon fillets.....	300 g
(cut slit or pierce fillets with fork)	
mushroom (sliced).....	80 g
teriyaki sauce.....	2 tbsp
oyster sauce	½ tbsp
garlic (minced).....	40 g
ginger (shredded)	10 g
black pepper	¼ tsp
oil	3 tbsp
chinese parsley (for garnishing)	1 stalk

Method:

1. Cook garlic with oil in a bowl, at 1000 W for about 2 - 2½ minutes in a microwave safe casserole, do not cover with lid.(stir-in-between)
2. Mix half garlic oil, teriyaki sauce, oyster sauce and black pepper together.

3. Put salmon on the dish of Grill Tray in lower shelf position, place mushroom and ginger on top of salmon, follow by teriyaki mixture, cook on Steam + Microwave mode for 10 minutes, do not cover with lid.
4. When ready serve with remaining garlic oil and chinese parsley.

照燒三文魚

材料:

三文魚片 (用刀劃開或者用叉子刺孔)	300克
新鮮香菇 (切片)	80克
照燒醬	2湯匙
蠔油	½湯匙
蒜頭 (切碎)	40克
生薑 (切絲)	10克
黑胡椒	¼茶匙
油	3湯匙
香菜 (裝飾用)	1把

操作方法:

1. 把蒜頭碎和油放進微波安全容器，選擇1000 W，設置2分鐘至2分30秒，不要加蓋。(一半時間攪拌)
2. 混合½的蒜蓉油，照燒醬，蠔油和黑胡椒，攪拌均勻。
3. 把三文魚放在微波安全容器中，然後將容器放置在燒烤盤中間，再放入下層。撒上香菇和生薑絲。澆上照燒醬混合醬，選擇蒸氣+微波模式，選擇10分鐘，不要加蓋。
4. 完成後，加入剩下的蒜蓉油，加上香菜裝飾。

SALMON DALAM TERIYAKI

Bahan-bahan:

filet salmon	300 g
(potong celahnya dan tusuk dengan garfu)	
cendawan segar (hiris)	80 g
sos teriyaki.....	2 camca besar
sos tiram	½ camca besar
bawang putih (cincang)	40 g
halia (carikkan)	10 g
lada hitam	¼ camca teh
minyak	3 camca besar
parsli cina (untukhiasan).....	1 batang

Cara Membuat:

1. Masak bawang putih bersama minyak di dalam mangkuk, pada 1000 W selama 2-2 ½ minit di dalam kaserol ketuhar gelombang mikro, tidak ditutup. (Kacau sekalisekala)
2. Campur separuh minyak bawang putih, sos teriyaki dan lada hitam bersama.
3. Letakkan salmon di atas pinggan Dulang Gril pada rak bawah, letakkan cendawan dan halia ke atas salmon, dan kemudiannya letakkan campuran teriyaki, masak dengan mod Stim+Kuasai Mikro selama 10 minit, tidak ditutup.
4. Bila sedia, hidangkan bersama bawang putih dan parsli cina.

STEAMED WHITEFISH WITH MUSHROOM

Ingredients:

Whitefish 2 pieces
(fishbone removed, 80 g each piece)
hon shimeji mushroom, Assorted 60 g
enoki mushroom
salt, pepper..... taste
fish sauce 1 tbsp
honeywort..... taste
olive oil..... taste
baking paper (30 x 30 cm)..... 2 sheets

Container:

Grill tray (lower shelf).

Method:

1. Season fish with salt and pepper. Cut open hon shimeji mushroom and enoki mushroom.
2. Place the fish separately on the 2 sheets of baking paper, with fish skin facing upwards. Place 2 equal parts of hon shimeji mushroom and enoki



mushroom around each, sprinkle on fish sauce and wrap up.

3. Pour water into the tank before cooking. Place onto the Grill Tray, and then place the Grill Tray on lower shelf. Select Steam + Microwave mode for 10 minutes.
4. Remove to plate after heating, relish with honeywort, and sprinkle on sour citrus vinegar according to individual preference.

蒸白肉魚配雜菌

材料:

白肉魚魚肉 (去魚骨, 1塊80克)..... 2塊
鴻喜菇、金針菇 綜合60克
鹽、胡椒 適量
魚露 1湯匙
山芹菜 適量
橄欖油 適量
牛油紙(30 X 30厘米)..... 2張

容器:

燒烤盤 (下層托盤架)

操作方法:

1. 魚用鹽、胡椒調味。鴻喜菇、金針菇剝開。
2. 在2張牛油紙上分別放上魚肉, 魚皮朝上。四周放上分成2等份的鴻喜菇、金針菇, 塗上魚露後包起。
3. 給水箱內加滿水。將魚放在燒烤盤上, 燒烤盤放入下層托盤架。選擇蒸氣+微波模式, 設置10分鐘。
4. 加熱後裝盤, 佐以山芹菜, 可隨個人喜好淋上酸桔醋。

IKAN PUTIH KUKUS BERSAMA CENDAWAN

Bahan-bahan:

Ikan putih 2 ketul
(tanpa tulang, 80 g setiap satu)
cendawan shimeji, Pelbagai 60 g
cendawan enoki
garam, lada putih.....secukup rasa
sos ikan 1 sudu makan
honeywort.....secukup rasa
minyak zaitun.....secukup rasa
kertas pembakar (30 x 30 cm)..... 2 helai

Bekas:

Dulang Gril (rak bawah).

Cara Membuat:

1. Perisakan ikan dengangaram dan lada putih. Potong terbuka cendawan shimeji dan enoki.
2. Letakkan potongan ikan ke atas 2 helai kertas pembakar yang berasingan, dengan kulit ikan menghala ke atas Letakkan 2 bahagian yang sama cendawan shimeji dan enoki, renjisikan sos ikan dan balut.
3. Tuangkan air ke dalam tangki sebelum memasak. Masukkan ke dalam Dulang Gril, dan kemudian letakkan dulang ke rak bawah. Pilih Stim + Gelombang Mikro untuk tempoh 10 minit.
4. Setelah masak, letakkan ke dalam pinggan, hiaskan dengan honeywort, dan renjis cuka sitrus masam mengikut citarasa.



STEAM FISH IN ORIENTAL STYLE

Ingredients:

golden pomfret fish	550 g
(cut 3 slits on the body)	
minced soya bean paste.....	3 tbsp
plum sauce	1½ tbsp
sugar.....	½ tsp
sesame oil	1 tsp
garlic (minced)	5 cloves
corn oil	2 tbsp
water.....	3 tbsp
fresh mushroom (sliced).....	80 g
red chilli (sliced).....	1
ginger (shredded)	30 g
chinese parsley.....	1 stalk
shallot (sliced, cook with oil till	3
golden brown, use for garnishing)	

Method:

1. Cook garlic with oil in a microwave save casse-
role, at 1000 W for 1 - 2 minutes, till it turns golden
brown.
2. Add soya bean paste, plum sauce, sugar, sesame
oil and water into garlic, cook at 1000 W for 30
seconds.
3. Place 1 tbsp sauce onto dish, follow by fish on
top, next place mushroom, ginger and chilli over
fish.
4. Pour remaining sauce over fish and ingredients.
5. Set to Steam + Microwave mode for 13-15 min-
utes, do not cover. Stand for 5 minutes after the
program finished.
6. When ready, garnish with golden brown shallot
and Chinese parsley.

Note:

The water tank must be filled with full water when
using Steam + Micro Power function.

IKAN KUKUS STAIL ORIENTAL

Bahan-bahan:

bawal emas ikan 550 g
(potong 3 belahan pada ikan)
pes kacang soya dikisar 3 camca besar
sos plum 1½ camca besar
gula ½ camca teh
minyak bijan 1 camca teh
bawang putih (dicincang) 5 labu
minyak jagung 2 camca besar
air 3 camca besar
cendawan segar (dihiris) 80 g
cili merah (dihiris) 1
halia (carikkan) 30 g
parsli cina 1 batang
bawang merah 3
(dihiris, masak dengan minyak sehingga kuning
keemasan, guna untuk hiasan)

Nota:

Air hendaklah diisi penuh bila menggunakan fungsi
Stim + Gelombang Mikro.

Cara Membuat:

1. Masak bawang putih dengan 1 ½ sb minyak di dalam kaserol ketuhar gelombang mikro, pada 1000 W selama 1-2 minit, sehingga kuning keemasan.
2. Tambah pes kacang soya, sos plum, gula, minyak bijan dan air ke dalam bawang putih, masak pada 1000 W selama 30 saat.
3. Masukkan 1sb sos ke dalam pinggan, letakkan ikan di atasnya, kemudiannya letakkan cendawan, halia dan cili ke atas ikan.
4. Tuang sos selebihnya ke atas ikan dan bahan-bahannya.
5. Tetapkan mod Stim + Kuasa Mikro selama 13-15 minit, jangan ditutup. Biarkan selama 5 minit.
6. Bila siap, hiasan dengan bawang goreng dan parsli cina.

中式蒸魚

材料:

金鯧魚 (在魚身上劃3下) 550克
豆瓣醬 3湯匙
酸梅醬 1½湯匙
糖 ½茶匙
麻油 1茶匙
蒜頭 (切碎) 5瓣
粟米油 2湯匙
水 3湯匙
鮮香菇 (切片) 80克
紅辣椒 (切片) 1個
生薑 (切碎) 30克
香菜 1棵
小蔥頭 3個
(切片, 用油燒至金黃, 完成後加上)

操作方法:

1. 把蒜粒放入微波安全容器中, 加入玉米油, 選擇 1000 W, 設置1-2分鐘, 爆香。
2. 在蒜蓉中加入豆瓣醬、酸梅醬、糖、麻油和水攪拌均勻, 選擇1000 W, 設置30秒鐘。
3. 取1湯匙醬汁鋪在盤底, 再把魚放在醬汁上, 然後把香菇、生薑和辣椒擺放在魚身上。
4. 把剩下的醬汁倒在魚和材料上。
5. 選擇蒸氣+微波模式, 設置13-15分鐘, 不要加蓋。完成後等待5分鐘才把魚取出。
6. 完成後, 裝飾上金棕色的小蔥頭和香菜。

提示:

使用蒸氣+微波功能要在水箱裡加滿水。



GRILLED SHRIMP WITH VANILLA

Ingredients:

shrimp	320 g (15 pieces)
A: assorted vanilla	taste
rosemary	1 piece
olive oil	2 tbsp
salt	taste
pepper	taste
garlic	2 pieces

Container:

Grill tray (upper shelf).

Method:

1. Remove the heads from the shrimps. Cut open the shrimp with the shells and remove the intestines. Wash thoroughly and wipe dry the water. Place ingredient A into a bowl and stir evenly. Add in the shrimps, sliced garlic, and stir evenly (leave

it for 15 minutes for a stronger flavor).

2. Place the shrimps in the center of the Grill Tray, and put the tray in the upper shelf. Select Crispy Grill mode and cook for 9-10 minutes, add steam shot 1 minute halfway through cooking if you like.

香草烤蝦

材料:

蝦	320克(15隻)
A: 綜合香草	適量
迷迭香	1枝
橄欖油	2湯匙
鹽	適量
胡椒	適量
蒜頭	2瓣

容器:

燒烤盤(上層托盤架)

操作方法:

1. 蝦去頭。連殼切開蝦背去蝦腸，水洗後拭乾水分。在碗內放入材料A，仔細拌勻。加入蝦和切成薄片的蒜頭拌勻。(靜置15分鐘左右更入味)
2. 將蝦放在燒烤盤中央，燒烤盤放入上層托盤架，選擇雙面燒烤模式9-10分鐘，如喜好濕潤的口感，在一半時間時可追加一分鐘蒸氣。

UDANG PANGGANG VANILLA

Bahan-bahan:

udang	320 g (15 ekor)
A: pelbagai vanilla	secukup rasa
rosemary	1 tangkai
minyak zaitun	2 sudu makan
garam	secukup rasa
lada putih	secukup rasa
bawang putih	2 biji

Bekas:

Dulang Gril (rak atas).

Cara Membuat:

1. Buangkan kepala udang. Belah kulit udang dan buang urat. Bersihkan, lap dan keringkan. Masukkan A ke dalam mangkuk dan gaul sekata. Tmbahkan udang, hirisan bawang putih, dan gaul sekata (biarkan selama 15 minit untuk rasa yang lebih sedap).
2. Letakkan udang di tengah Dulang Gril, dan letakkan dulang pada rak atas. Pilih gril rangup dan masak selama 9-10 minit, tambah ciri stim 1 minit separuh jalan semasa memasak.

MAYONNAISE SHRIMP BALLS

Ingredients:

shrimp	300 g (24 pieces)
A: lemon juice	1 tsp
salt	taste
pepper	taste
corn starch	2 tbsp
vegetable oil	20 g
B: mayonnaise	6 tbsp
ketchup	1 tbsp
castor sugar	1 tsp
cashew	taste

Container:

Grill Tray (upper shelf).

Method:

1. Cut open the shrimps with shells and remove the intestines. Wash thoroughly and wipe dry the water.



Add A, corn starch, and vegetable oil for flavor in order.

2. Lay out 1 in the center of the Grill Tray, and put the tray in the upper shelf. Select Crispy Grill, and cook for 9-10 minutes.
3. Mix B in the bowl, add 2 and stir evenly. Before serving, sprinkle with roughly-grinded cashews.

蛋黃醬蝦球

材料:

蝦仁	300克(24隻)
A: 檸檬汁	茶匙
鹽	適量
胡椒	適量
玉米澱粉	2湯匙
菜油	20克
B: 蛋黃醬	6湯匙
番茄醬	1湯匙
砂糖	1茶匙

適量 腰果

容器:

燒烤盤(上層托盤架)

操作方法:

1. 將蝦切開蝦背去蝦腸，水洗後拭乾水分。依序加入材料A、玉米澱粉、菜油調味。
2. 將蝦仁均勻擺放在燒烤盤中央，燒烤盤放入上層托盤架，選擇雙面燒烤模式，加熱9-10分鐘。
3. 碗內放入材料B混合，再加入蝦仁拌勻。上桌前撒上切粗末的腰果。

BEBOLA UDANG MAYONIS

Bahan-bahan:

udang	300 g (24 ekor)
A: Jus lemon	1 sudu teh
garam	secukup rasa
lada putih	secukup rasa
tepung jagung	2 sudu makan
minyak sayuran	20 g
B: mayonis	6 sudu makan
sos tomato	1 sudu makan
gula kastor	1 sudu teh
kacang gajus	secukup rasa

Bekas:

Dulang Gril (rak atas).

Cara Membuat:

1. Potong dan belah udang serta buangkan urat. Bersihkan, lap dan keringkan. Perasakan dengan menambah bahan A, tepung jagung, dan minyak sayuran.
2. Letakkan 1 di tengah dulang, dan masukkan dulang ke rak atas. Pilih gril rangup, dan masak selama 9-10 minit.
3. Campurkan bahan B di dalam mangkuk, tambah bahan 2 dan gaul sekata. Sebelum menghidang, taburkan dengan kacang gajus yang dikisar kasar.



SHRIMP STEAMED VEGETABLES WITH SALSA

Ingredients:

shrimp.....	6 pieces
lotus root.....	80 g
turnip.....	1
red pepper	¼
yellow pepper	¼
avocado	½
A: olive oil	2 tbsp
fish sauce	1 tbsp
salt.....	taste
coarse ground pepper	taste
B: tomato	1
green pepper (small).....	½
red onion	30 g (⅓)
cilantro.....	taste
olive oil	2 tbsp
lemon juice	¼
salt.....	¾ tsp
garlic (diced).....	½ tsp
sugar	taste
coarse ground pepper	taste

Container:

Grill tray (upper shelf).

Method:

1. Remove the heads from the shrimps. Cut the shrimp and remove the intestines. Wash thoroughly and wipe dry the water. Cut lotus roots in crescent shapes 5 mm wide. Cut the turnip into 6 even size wedges. Cut the sweet peppers into pieces. Cut the avocado into 1 cm wide. Mix ingredient A, shrimps, and vegetables together.
2. Pour water into the tank before cooking. Place all ingredient of method 1 on the Grill Tray and place the Grill Tray in the upper shelf position. Select Steam + Microwave mode for 10 minutes.
3. Mix ingredient B into sauce. De-seed the tomato and cut tomato into 5 mm cubes. Scrub and rinse onion with water, then dry. Chop up the green pepper and onion. Roughly chop the cilantro and place in a bowl. Add in the rest of ingredient B to be the sauce.
4. Dish up then serve with sauce.

UDANG SAYURAN KUKUS DAN SALSA

Bahan-bahan:

udang.....	6
akar teratai.....	80 g
lobak putih	1
lada benggala (merah)	¼
lada benggala (kuning)	¼
avokado	½
A: minyak zaitun	2 sudu makan
sos ikan	1 sudu makan
garam	secukup rasa
lada putih (dikisar kasar)	secukup rasa
B: tomato	1
lada benggala (kecil)	½
bawang merah	30 g (¼)
ketumbar	secukup rasa
minyak zaitun	2 sudu makan
jus lemon	¼
garam	¾ sudu teh
garlic (diced)	½ sudu teh
gula	secukup rasa
lada putih (dikisar kasar)	secukup rasa

Bekas:

Dulang Gril (rak atas).

Cara Membuat:

1. Buangkan kepala udang. Belah kulit udang dan buang tali perutnya. Basuh bersih dan lap kering air. Potong akar teratai kepada bentuk bulan sabit selebar 5 mm. Potong lobak putih kepada 6 ketulan sama besar. Potong lada benggala kepada kepingan. Potong avokado kepada 1 cm lebar. Campurkan A, udang, dan sayuran.
2. Tuangkan air ke dalam tangki sebelum memasak. Letakkan 1 ke dalam dulang dan kemudian masukkan dulang ke rak atas. Pilih Stim + Gelombang Mikro selama 10 minit.
3. Campurkan B ke dalam sos. Buangkan biji tomato dan potong kepada kiub berukuran 5 mm. Basuh dan bilas bawang dengan air, kemudian keringkan. Potong lada benggala hijau dan bawang. Potong kasar daun ketumbar dan masukkan ke dalam mangkuk. Masukkan baki bahan B dan jadikan ia sos.
4. Pinggan atas 2, bersama-sama sos.

蝦仁蒸蔬菜配莎莎醬

材料:

蝦	6只
蓮藕	80克
大頭菜	1個
紅椒	¼個
黃椒	¼個
酪梨	½個
A: 橄欖油	2湯匙
魚露	1湯匙
鹽	適量
粗磨胡椒	適量
B: 番茄	1個
青椒(小)	½個
紫色洋蔥30克	(¼個)
香草	適量
橄欖油	2湯匙
檸檬汁	¼個
鹽¾	茶匙
蒜頭(切碎)½	茶匙
砂糖	適量
粗磨胡椒	適量

容器:

燒烤盤(上層托盤架)

操作方法:

1. 蝦去頭。連殼切開蝦背去蝦腸，水洗後拭乾水分。蓮藕切成寬5毫米的半月型，大頭菜切開成6等份瓣狀。紅黃椒滾刀切塊。酪梨切成1厘米寬。把材料A、蝦、蔬菜放在一起拌勻。
2. 給水箱內加滿水。把準備好的操作方法1放在燒烤盤上，燒烤盤放入上層托盤架。選擇蒸氣+微波模式，設置10分鐘。
3. 調和材料B製成醬汁。番茄去籽切成5毫米小粒，洋蔥快速用水搓洗一下，瀝乾水分，青椒、洋蔥切碎。香草切粗末。放入碗內加入剩下的材料B，製成醬汁。
4. 將加熱好的所有材料裝盤，佐以醬汁。



EXOTIC PRAWN

Ingredients:

prawns (cut slit on top)	250 g	
shallot (sliced)	40 g	
garlic (chopped)	2	
chilli padi (bashed)	3	
coriander root (bashed)	3	
lemon grass (bashed)	1	
lemon leaf (tear)	2	
curry powder	2 tbsp	mix with 3 tbsp water
chilli powder	1 tsp	
sugar	¼ tsp	
salt	¼ tsp	
fish sauce	1½ tsp	
coconut milk	2 tbsp	
green lemon juice	2 tbsp	

water	100 ml
oil	2½ tbsp

Method:

1. Cook shallot, garlic, chilli padi, lemon grass, coriander root, lemon leaf with oil at 1000 W for 5 minutes in a microwave safe casserole, do not

cover with lid.

2. Add coconut milk, curry powder mixture cook on 1000 W for 3 minutes, uncovered.
3. Add lemon juice, prawns, water, cook at 600 W for 5-6 minutes, uncovered. (Stir-in-between)

怪味蝦

材料:

蝦 (開背)	250克
小蔥頭 (切片)	40克
蒜頭 (剝碎)	2片
辣椒 (拍碎)	3個
香菜根 (拍碎)	3個
香茅 (拍碎)	1棵
檸檬葉 (撕開)	2片
椰奶	2湯匙
青檸檬汁	2湯匙
水	100毫升
油	2½湯匙

咖喱粉	2湯匙	加3湯匙水 攪拌均勻
辣椒粉	1茶匙	
糖	¼茶匙	
鹽	¼茶匙	
魚露	1½茶匙	

操作方法:

1. 把小蔥頭、蒜頭、辣椒、香茅、香菜根、檸檬葉和油放進微波安全容器爆香，選擇1000 W，設置5分鐘，不要加蓋。
2. 加入椰奶，咖喱粉，選擇1000 W，設置3分鐘，不要加蓋。
3. 加入檸檬汁、蝦、水攪拌均勻，選擇600 W，設置5-6分鐘，不要加蓋。(一半時間攪拌)

UDANG EKSOTIK

Bahan-bahan:

udang (belah dari atas)	250 g	
bawang merah (dihiris)	40 g	
bawang putih (dicincang)	2	
cili padi (ditumbuk)	3	
ketumbar (ditumbuk)	3	
serai (ditumbuk)	1	
daun limau (koyakkan)	2	
rempah kari	2 camca besar	Campur 3sb air
serbuk cili	1 camca teh	
gula	¼ camca teh	
garam	¼ camca teh	
sos ikan	1½ camca teh	
santan	2 camca besar	

jus lemon hijau	2 camca besar
air	100 ml
minyak	2½ camca besar

Cara Membuat:

1. Masak bawang merah, cili padi, serai, ketumbar, daun limau dengan minyak pada 1000 W selama 5 minit dalam ketuhar gelombang mikro, jangan ditutup.
2. Tambah santan, campuran rempah kari dan masak pada 1000 W selama 3 minit, tanpa ditutup.
3. Tambah jus lemon, udang, air, masak pada 600 W selama 5-6 minit, tidak ditutup. (Kacau seka-lisekala)

PRAWN MASALA

Ingredients:

big prawns (with shell).....	500 g
yoghurt.....	¼ cup
salt.....	½ tsp
curry leaves.....	2 sprigs
A: (to be blended with ⅓ cup oil)	
shallots.....	50 g
garlic.....	20 g
dried chilli (soaked).....	8 g
cinnamon stick.....	1 g
cloves.....	2 pcs
cumin seed.....	1 tsp
peppercorns.....	½ tsp

Method:

1. Fry curry leaves with blended ingredients A in a casserole on 1000 W, uncovered for 5 minutes.
2. Mix in with prawns, yoghurt and salt.



3. Cover and cook at 1000 W for 6-7 minutes.
4. Serve immediately.

Serves: 4-6

印度馬沙拉蝦

材料:

大蝦(連殼).....	500克
乳酪.....	¼杯
鹽.....	½茶匙
咖喱葉.....	2小枝
A: (以下材料加⅓杯食油研幼)	
小蔥頭.....	50克
蒜頭.....	20克
辣椒乾(浸軟).....	8克
肉桂皮.....	1克

丁香.....	2粒
小茴香.....	1茶匙
胡椒粒.....	½茶匙

操作方法:

1. 將咖喱葉和材料A置入燉鍋裡，以1000 W爆香約5分鐘(無需加蓋)。
2. 拌入蝦，乳酪和鹽。
3. 加蓋以1000 W烹煮約6-7分鐘。
4. 立即上桌。

食用份量:4-6份

MASALA UDANG

Bahan-bahan:

udang besar berkulit.....	500 g
yogurt.....	¼ cawan
garam.....	½ camca teh
daun kari.....	2 tangkai
A: (untuk dikisar dengan ⅓ cawan minyak)	
bawang merah.....	50 g
bawang putih.....	20 g
cili kering (direndam).....	8 g
kayu manis.....	1 g
bunga cengkih.....	2 kuntum
kecil jintan putih.....	1 camca teh
kecil biji lada.....	½ camca teh

Cara Membuat:

1. Masak daun kari dengan bahanbahan A dalam mangkuk kaserol dengan 1000 W, tanpa ditutup selama 5 minit hingga naik baunya.
2. Masukkan udang, yogurt dan garam.
3. Tutup dan masak dengan 1000 W selama 6-7 minit.
4. Dihidang dengan segera.

Hidangan: 4-6 orang



STEAM PRAWNS

Ingredients:

big prawns with shell	300 g
tomato (sliced)	100 g
A: water	1/2 cup
salt	1/4 tsp
sugar	1/4 tsp
ginger(shredded)	10 g
lemon juice (optional)	1 tsp

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 a dinner plate. Combine ingredients A and pour over prawns.
3. Set on Steam + Microwave mode for 8-10 minutes.
4. Serve hot.

Serves: 4-6

蒸蝦

材料:

大蝦 (連殼)	300克
蕃茄 (切片)	100克
A: 水	1/2杯
鹽	1/4茶匙
糖	1/4茶匙
生薑 (切絲)	10克
檸檬汁 (適量)	1茶匙

操作方法:

1. 修剪蝦鬚，用牙籤由蝦尾穿入直至蝦頭。
2. 在一個餐碟上將蕃茄和蝦排成一個圓圈，將材料A混合後淋在蝦上。
3. 選擇蒸氣+微波功能，設置8-10分鐘。
4. 趁熱上桌。

食用份量：4-6份

UDANG KUKUS

Bahan-bahan:

udang besar berkulit	300 g
tomato (dihiris)	100 g
A: air	1/2 cawan
garam	1/4 camca teh
gula	1/4 camca teh
halia (dimayang)	10 g
Jus lemon (pilihan)	1 camca teh

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. Tetapkan pada kuasa Stim + Gelombang Mikro selama 8-10 minit.
4. Dihidang panas.

Hidangan: 4-6 orang

FRIED CRABS

Ingredients:

crabs (remove shell,)	4 (500 g)
clean crabs and cut to halves)	
egg (beaten)	1
spring onions and parsley for garnishing	
A: big onions (chopped).....	100 g
ginger (chopped).....	30 g
oil	3½ tbsp
B: tomato (sliced).....	130 g
tomato sauce	3 tbsp
water.....	3 tbsp
salt	½ tsp
sugar.....	½ tsp

Method:

1. Combine ingredients A and fry in a casserole on 1000 W, uncovered for 4-5 minutes.
2. Add in ingredients B and crabs.
3. Cover and cook on 1000 W for 6 minutes.

4. Stir in beaten egg and cook on 1000 W, covered for 2 minutes.
5. Garnish with spring onion and parsley and serve hot.

Serves: 4-6



炸蟹

材料:

蟹 (去殼洗淨後切開兩邊)	4隻 (500克)
蛋 (攪拌)	1個
生蔥和芫荽用於裝飾	
A: 大洋蔥 (剁碎)	100克
生薑 (剁碎)	30克
油	3½湯匙
B: 蕃茄 (切片)	130克
蕃茄醬	3湯匙
水	3湯匙

鹽	½茶匙
糖	½茶匙

操作方法:

1. 將材料A置入燉鍋裏，以1000 W爆香約4-5分鐘（無需加蓋）。
2. 加進材料B和蟹。
3. 加蓋並以1000 W煮約6分鐘。
4. 拌入蛋液，加蓋以1000 W再煮2分鐘。
5. 加生蔥和芫荽裝飾，趁熱上桌。

食用份量：4-6份

KETAM GORENG

Bahan-bahan:

ketam.....	4 ekor (500 g)
(buang kulitnya, bersihkan dan potong 2)	
telur (dipukul).....	1 butir
daun bawang dan parsil untuk hiasan	
A: bawang besar cincang	100 g
halia cincang.....	30 g
minyak	3½ camca besar
B: hirisan tomato.....	130 g
sos tomato	3 camca besar
air.....	3 camca besar
garam.....	½ cacma teh
gula	½ camca teh

Cara Membuat:

1. Gaul bahan-bahan A dan masak dengan 1000 W, tanpa ditutup selama 4-5 minit hingga naik baunya.
2. Masukkan bahan-bahan B dan ketam.
3. Tutup dan masak dengan 1000 W selama 6 minit.
4. Masukkan telur yang telah dipukul dan masak dengan 1000 W, bertutup selama 2 minit.
5. Hias dengan daun bawang dan parsil dan dihidang panas.

Hidangan: 4-6 orang



SPANISH OMELET

Ingredients:

beaten eggs.....	150 g
potato.....	400 g
onion.....	½ small piece
water.....	2½ tbsp
olive oil.....	2 tbsp
butter.....	taste
salt, pepper.....	taste

Container:

Baking tray, Grill Tray (lower shelf).

Method:

1. Add salt, pepper into the beaten egg and put under room temperature.
2. Cut the potato and onion into slices of 5 mm, put into a deep heat-resistant container, add salt, pepper, and then add water and olive oil. Loosely wrap in a plastic wrap, and then put at the center

- of the oven. Cook on 1000 W for 8-10 minutes.
3. Before the ingredient of method 1 cools off, mashed with a fork, and then blend evenly with the beaten egg.
4. Put a coat of butter on the surface of the baking tray, pour in method 2 beaten eggs. Place the tray in the middle of the Grill Tray, and then put in the lower shelf. Choose Crispy Grill mode, and cook for 12-13 minutes.

西班牙蛋餅

材料:

蛋液.....	150克
馬鈴薯.....	400克
洋蔥.....	½小個
水.....	2½湯匙
橄欖油.....	2湯匙
牛油.....	適量
鹽、胡椒.....	適量

容器:

燒烤用耐熱盤，燒烤盤(下層)。

操作方法:

1. 蛋液中加入鹽、胡椒，回溫到室溫。
2. 馬鈴薯和洋蔥切成5毫米厚，放入較深的微波耐熱容器，加入鹽、胡椒。再加入水和橄欖油，寬鬆地包上保鮮膜，放在爐內中央位置。選擇1000 W，設置8-10分鐘。
3. 將操作方法2的材料趁熱用叉子攪碎，加入蛋液調勻。
4. 在燒烤用耐熱盤上塗上一層薄薄的牛油，倒入操作方法2的蛋液。放在燒烤盤中央，燒烤盤放入下層托盤架，選擇雙面燒烤功能，設置12-13分鐘。

OMELET SEPANYOL

Bahan-bahan:

telur yang telah dipukul.....	150 g
ubi kentang.....	400 g
bawang merah.....	½ ketulan kecil
air.....	2½ sudu makan
minyak zaitun.....	2 sudu makan
mentega.....	secukup rasa
garam, lada putih.....	secukup rasa

Bekas:

Dulang pembakar, Dulang Gril (rak bawah).

Cara Membuat:

1. Tambahkan garam, lada putih ke dalam telur yang telah dipukul dan biarkan pada suhu bilik.
2. Potong ubi kentang dan bawang kepada kepingan 5 mm, letakkan ke dalam bekas tahan haba, tambahkan garam, lada putih, dan kemudian tambah air serta minyak zaitun. Balutkan dengan pembalut plastik, dan letakkan di bahagian tengah ketuhar. Masak pada 1000 W selama 8-10 minit.
3. Sebelum 1 menyejuk, kacau menggunakan garfu, kemudian putar sekata bersama dengan telur yang telah dipukul tadi.
4. Sapukan kira-kira 20 cm mentega ke permukaan dulang pembakar, tuangkan 2. Letakkan dulang di bahagian tengah Dulang Gril, dan kemudian kemudian letakkan di rak bawah. Pilih Gril Rangup, dan masak untuk tempoh 12-13 minit.

CASSEROLE RICE

Ingredients:

rice.....	300 g
water.....	450 g
salty fish (fillets).....	20 g
A: cooking oil	2 tbsp
garlic (minced).....	10 g
ginger (chopped)	10 g
B: chicken pieces.....	250 g
ginger (shredded)	15 g
mushroom.....	4 pieces
soy sauce	1 tbsp
oyster sauce	1 tbsp
sesame oil	1 tsp

Method:

1. Put ingredient A into a microwave safe container, and fry for 2½ minutes at 1000 W without lid. Add salty fish to stew for another 1 minute at the same power. Stir evenly.
2. Add ingredient B and Cook for 1 minute at 1000 W, gradually add rice and water, let it stand for



about 10 minutes, put it into the oven and Set to Auto Menu 9, select weight 300 g.

3. After standing 10 minutes, then serve. This method only applies to microwave oven with auto menu "casserole rice".

煲仔飯

材料:

米.....	300克
水.....	450毫升
鹹魚(切片).....	20克
A: 食油	2湯匙
蒜頭(切碎).....	10克
生薑(切碎).....	10克
B: 雞塊.....	250克
嫩薑(切絲).....	15克
香菇	4朵

醬油	1湯匙
蠔油	1湯匙
麻油	1茶匙

操作方法:

1. 把材料A放入微波安全容器內，無需加蓋，以1000 W爆香2分30秒，加入鹹魚，加蓋1000 W烹煮1分鐘。攪拌均勻。
2. 加入材料B，加蓋1000 W烹煮1分鐘，拌入米和水，放置10分鐘。加蓋放進微爐，選擇自動菜單9，設置分量300克。
3. 放置10分鐘後食用。僅適用於有煲仔飯自動烹調程序的微波爐。

SUP AYAM GINSENG

Bahan-bahan:

beras.....	300 g
air.....	450 g
ikan masin (kepingan)	20 g
A: minyak masak	2 camca besar
bawang putih (kisar).....	10 g
halia (cincang).....	10 g
B: kepingan ayam.....	250 g
halia (carikkan)	15 g
cendawan	4 kepingan
sos soya.....	1 camca besar
sos tiram.....	1 camca besar
minyak bijan.....	1 camca teh

Cara Membuat:

1. Masukkan A ke dalam ketuhar gelombang mikro dan goreng selama 2½ minit pada 1000 W tanpa penutup. Masukkan ikan masin selama 1 minit dengan kuasa yang sama. Kacau sehati.
2. Tambah B dan masak selama 1 minit pada 1000 W, tambah beras dan air sedikit demi sedikit, biarkan selama 10 minit, masukkan ke dalam ketuhar dan tetapkan kepada Menu Auto 9, pilih berat 300 g.
3. Selepas dibiarkan selama 10 minit, hidangkan. Kaedah ini digunakan pada ketuhar gelombang mikro dengan menu auto "nasi kaserol".



PORTUGUESE BAKED CURRY

Ingredients:

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

Container:

2 microwave safe casserole with a diameter of 10 cm approximately with lid, Grill Tray (lower shelf).

Method:

1. Cut chicken, shrimp into 5 mm cubes, and flavor with scallop and ingredient A. Cut onions, sausages, mushroom in 8 mm cubes.
2. Other than scallops, put all other ingredients into the casserole. Mix in with ingredient B, and then put into the center of the oven with lid. Cook at 600 W for 1½-2 minutes. Take it out after heated, and then stir evenly with ingredient C.
3. In the 10 cm diameter of two casseroles , place in each 1 scallop, and pour in the remain ingredients. Place them in the center of the Grill Tray, and put the tray in the lower shelf. Select Crispy Grill mode and cook for 16-17 minutes.

KARI BAKAR PORTUGIS

Bahan-bahan:

peha ayam.....	60 g
udang.....	60 g
kekapis	160 g (4 ketul)
bawang merah.....	20 g
sosej	20 g
cendawan	20 g
kacang hijau	30 g
A: sos ikan	secukup rasa
garam	secukup rasa
lada putih.....	secukup rasa
B: mentega	60 g
serbuk kari.....	2 sudu teh
C: sos putih (tin)	120 g
santan kelapa (atau susu)	4 sudu makan
garam.....	secukup rasa

Bekas:

Kaserol ketuhar gelombang mikro dan penutup, 2 kaserol ketuhar gelombang mikro berdiameter kira-kira 10 cm, Dulang Gril (rak bawah).

Cara Membuat:

1. Potong ayam, udang kepada kiub 5 mm, dan perasakan dengan kekapis dan bahan A. Potong bawang, sosej, cendawan kepada kiub 8 mm.
2. Masukkan semua bahan lain, kecuali kekapis ke dalam kaserol. Campurkan dengan bahan B, dan kemudian letakkan ke bahagian tengah ketuhar dengan bertutup. Masak pada 600 W selama 1½-2 minit. Setelah masak, keluarkan dan gaul sekata dengan bahan C.
3. Letakkan satu kekapis ke dalam setiap 2 kaserol berukuran 10 cm, dan tuangkan bahan 2. Letakkan di tengah dulang, dan masukkan dulang ke rak bawah. Pilih gril rangup dan masak selama 16-17 minit.

葡式焗咖喱

材料:

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

容器:

微波安全燉鍋, 加蓋, 直徑約10厘米的微波安全燉鍋 2個, 燒烤盤(下層托盤架)

操作方法:

1. 把雞肉、鮮蝦切成5毫米碎粒, 和帶子一起用材料A調味。洋蔥、香腸、蘑菇各切成8毫米小粒。
2. 除帶子外, 把操作方法1的其他食材放入燉鍋內。加入材料B混合後, 加蓋放在爐內中央位置。選擇600 W加熱1分30秒-2分鐘。加熱後取出, 加入材料C拌勻。
3. 在直徑約10厘米的2個燉鍋中, 各放入1個帶子, 再倒入其餘材料。擺放在燒烤盤中央, 燒烤盤放入下層托盤架, 選擇雙面燒烤功能, 設置16-17分鐘。



BAKED EGGPLANT AND HAM

Ingredients:

eggplant.....300 g (4 medium size)
salt..... taste
pepper..... taste
olive oil..... 4 tsp
tenderloin ham.....2 pieces
(cut vertically into 4 pieces)
basil leaves (rip into two).....4 pieces
pizza sauce..... 6 tbsp
(sold on market) (or ketchup)
mozzarella cheese (for pizza)..... 40 g
cheese powder..... 2 tbsp

Container:

Microwave safe casserole, Grill Tray (lower shelf).

Method:

1. Remove the stems of the eggplant and then cut vertically into 3-4 pieces. Marinate in salt water for a short of time, keep for later after the bitterness is gone. After drying, sprinkle the eggplants with salt, pepper, and olive oil. Place them on a heat-resistant flat plate, and then put the plate at the center of the oven. Cook at 600 W for 8 minutes.
2. On the 15 cm diameter heatresistant plate, place $\frac{1}{3}$ eggplants, and place a half the amount of ham and basil on top. Then, place on top in order: eggplant, ham, basil, and eggplant. Drip the pizza sauce from above, then place mozzarella cheese, and sprinkle with cheese powder in order. Place them in the center of the Grill Tray, and put the tray in the lower shelf. Select Crispy Grill mode and cook for 8-10 minutes.

TERUNG BAKAR DAN HAM

Bahan-bahan:

terung 300 g (4 saiz sederhana)
garam secukup rasa
lada putih secukup rasa
minyak zaitun 4 sudu teh
ham daging batang pinang 2 keping
(potong menegak kepada 4 kepingan)
daun basil 4 helai
(koyak kepada dua bahagian)
sos pizza 6 sudu makan
(di jual di pasaran) (atau sos tomato)
keju natural (untuk pizza) 40 g
makanserbuk keju 2 sudu makan

Bekas:

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

Cara Membuat:

1. Keluarkan batang terung dan kemudian dipotong secara menegak kepada 3-4 keping. Rendamkan di dalam air garam untuk seketika, biarkan seketika untuk kegunaan seterusnya rasa pahitnya berkurangan. Setelah kering, taburkan garam, lada putih dan minyak zaitun. Letakkannya ke atas pinggan tahan haba, seterusnya letakkan pinngan tersebut ke bahagian tengah ketuhar tanpa pembalut plastic. Masak pada 600 W selama 8 minit.
2. Letakkan $\frac{1}{2}$ terung ke dalam pinggan tahan panas berdiameter 15 cm, dan letakkan separuh separuh daripada ham dan basil di bahagian atas. Kemudian, letakkan mengikut turutan, terung, ham, basil, dan terung. Tuangkan sos pizza daripada atas, seterusnya letakkan serbuk keju. Letakkan di tengah Dulang Gril, dan masukkan dulang ke rak bawah. Pilih gril rangup dan masak selama 8-10 minit.

烤茄子火腿

材料:

茄子 300克(中等4個)
鹽 適量
胡椒 適量
橄欖油 4茶匙
牛里脊火腿(直切成4塊) 2片
羅勒葉(撕成一半) 4片
披薩醬(市售品) 6湯匙
(可用番茄沙司代替)
水牛芝士(披薩用) 40克
芝士粉 2湯匙

容器:

微波爐耐熱盤, 燒烤盤(下層托盤架)。

操作方法:

1. 茄子去蒂後, 直切成 3-4塊。泡在鹽水中一段時間, 去除澀味後備用。茄子瀝乾後撒上鹽、胡椒、橄欖油, 放在耐熱平盤上, 放在爐內中央位置, 選擇600 W, 加熱8分鐘。
2. 直徑15厘米的耐熱盤上放上 $\frac{1}{2}$ 塊茄子, 上方再放上一半份量的火腿、羅勒葉。再依序疊上茄子、火腿、羅勒、茄子, 再於表面淋上披薩醬, 再依序放上水牛芝士芝士, 撒上芝士粉。放在燒烤盤中央, 燒烤盤放入下層托盤架, 選擇雙面燒烤功能, 設置8-10分鐘。



Container: Grill tray (upper shelf).

Method:

1. Put onion into the heat resistant container and place it in the center of the oven and cook at 600 W for 50 seconds. Wait until it cool down and sprinkle corn starch on top, ready for use.
2. Put meat, salt and pepper into a bowl and mix until ingredients get sticky. Add in onion, soaked

彩色燒賣

材料:

燒賣皮(市售)	16張
絞肉	140克
鹽、胡椒	適量
洋蔥(切碎)	1/4個
玉米澱粉	1湯匙
乾香菇(泡開後切碎)	2朵
A: 醬油	1/2湯匙
砂糖	1/2湯匙
麻油	1/2茶匙
薑汁	1/2茶匙
蒜蓉碎	1/2茶匙
砂糖	適量
紅椒	適量

SHAOMAI PELBAGAI WARNA

Bahan-bahan:

kulit shaomai (dijual di pasaran)	16 keping
daging kisar	140 g
garam dan gula	secukup rasa
bawang (dicincang)	1/4
tepung jagung	1 sudu makan
cendawan kering (potong selepas direndam)	2
A: kicap	1/2 sudu makan
gula kastor	1/2 sudu makan
minyak bijan	1/2 sudu teh
jus halia	1/2 sudu teh
bawang putih hancur	1/2 sudu teh
gula kastor	secukup rasa
lada benggala (merah)	secukup rasa

COLORFUL SHAOMAI

Ingredients:

Shaomai skin (available in stores)	16 pieces
meat mince	140 g
salt and pepper	taste
onion (diced)	1/4
corn starch	1 tbsp
dried mushrooms (first soak then dice)	2
A: soy sauce	1/2 tbsp
castor sugar	1/2 tbsp
sesame oil	1/2 tsp
ginger juice	1/2 tsp
crushed garlic	1/2 tsp
castor sugar	taste
red pepper	taste
yellow pepper	taste
edamame bean	taste
parchment paper (30 x 21 cm)	1 piece

mushroom (spare some for later garnishing) and ingredients of A. Keep mixing. Divide it into 16 portions. Wrap them up with Shaomai skin and keep the bottom flat. Place the peppers, mushroom and edamame bean.

3. Pour water into the tank before cooking. Put parchment paper on the Grill Tray and put the shaomai inside. Put Shaomai in the upper shelf. Select steam 1 mode for 12-15 minutes.

黃椒	適量
毛豆	適量
牛油紙(30 x 21厘米)	1張

容器: 燒烤盤(上層托盤架)

操作方法:

1. 在耐熱容器中放入洋蔥, 不加蓋直接放在爐內中央位置, 選擇600 W, 設置50秒。加熱後待稍涼, 撒上玉米澱粉備用。
2. 把肉、鹽、胡椒, 攪拌到出現黏性。加入洋蔥、泡開的香菇(留下適量做裝飾)、材料A, 繼續攪拌, 分成16等份。用燒賣皮包好, 底部壓平。頂部嵌入紅黃椒、香菇或毛豆。
3. 給水箱內加滿水。燒烤盤上鋪上牛油紙, 均勻放上燒賣後, 把燒烤盤放入上層托盤架。選擇蒸氣1功能, 設置12-15分鐘。

lada benggala (kuning)	secukup rasa
kacang edamame	secukup rasa
kertas pelapik (30 x 21 cm)	1 helai

Bekas: Dulang Gril (rak atas).

Cara Membuat:

1. Masukkan bawang ke dalam bekas tahan haba dan letakkan ia ke bahagian tengah ketuhar dan masak pada 600 W selama 50 saat. Wait until it cool down and sprinkle corn starch on top.
2. Tunggu hingga ia menyejuk kemudian taburkan tepung jagung ke atasnya. Masukkan daging, garam dan lada putih ke dalam mangkuk dan gaul sehingga bahan berlekit. Tambahkan bawang, cendawan yang telah direndam (simpan sedikit untuk hiasan) dan bahan-bahan A. Teruskan mengacau. Bahagikan kepada 16 bahagian. Balut dengan kulit Shaomai dan kekalkan bahagian bawahnya rata. Tambahkan lada putih, cendawan dankacang edamame.
3. Tuangkan air ke dalam tangki sebelum memasak. Letakkan kertas pelapik ke dalam Dulang Gril dan masukkan bahan 2. Masukkan dulang ke rak atas. Pilih Stim 1 untuk 12-15 minit.

STEAM EGG WITH DRIED SCALLOP

Ingredients:

(beaten and strained) 3 eggs
dried scallop 30 g
(washed, tear and soak for ½- 1 hour.)
water (inclusive of dried scallop water)..... 280 ml
shallot (sliced)..... 3
oil 1½ tbsp
spring onion or Chinese parsley 1 stalk
(for garnishing)

Sauce:

salt ¼ tsp
light soya sauce ¼ tsp
sesame oil ½ tsp
pepper taste

Container:

3 soup cups, Grill Tray (lower shelf)

Method:

1. Cook shallot with 1½ tbsp oil at 1000 W for 2-3 minutes in a microwave safe casserole, till golden brown. (Stir at ½ time)
2. Mix beaten eggs, scallops, 2 tsp fried shallot, 1 tsp

乾瑤柱蒸蛋

材料:

蛋 (打勻, 去泡) 3個
乾瑤柱 30克
(洗淨, 撕開並浸泡半個小時至1個小時)
溫水 (50℃) 280毫升
小蔥頭 (切片) 3個
油 1½湯匙
青蔥或者香菜 (裝飾用) 1棵

醬汁:

鹽 ¼茶匙
生抽 ¼茶匙
麻油 ½茶匙
胡椒 適量

TELUR KUKUS DENGAN KAPIS KERING

Bahan-bahan:

telur (dipukul) 3
kapis kering 30 g
(basuh, koyak dan rendam selama ½ - 1 jam)
air (termasuk air rendaman kapis) 280 ml
bawang merah (hiris) 3
minyak 1½ camca besar
daun bawang atau 1 batang
parsli cina (untuk hiasan)

Sos:

garam ¼ camca teh
sos soya cair ¼ camca teh
minyak bijan ½ camca teh
lada sulah secukup rasa

- shallot oil sauce and water well, divide them in 3 equal parts, put them in prepared casserole, covered.
3. Fill water tank with water.
 4. Put the casserole on Grill Tray in lower shelf position, set steam 1 mode for 20-21 minutes.
 5. When the program finish, let it stand for 10 minutes before garnishing with spring onion and golden brown shallot.

容器:

燉盅3個, 燒烤盤 (下層托盤架)

操作方法:

1. 小蔥頭加1½湯匙油放入一個微波安全容器爆香, 選擇1000 W, 設置2-3分鐘, 直到表面呈金黃色。 (½時間攪拌)
2. 把雞蛋、乾瑤柱、2茶匙爆香過的小蔥頭、1茶匙蔥頭油、醬汁和水分3等份放入3個燉盅中, 加蓋。
3. 水箱中加滿水。
4. 把燉盅放在燒烤盤上, 把燒烤盤放到入下層, 選擇蒸氣1功能, 蒸20-21分鐘。
5. 烹調結束後, 先放置10分鐘, 再裝飾上青蔥、爆香過的小蔥頭。

Bekas:

3 cawan sup, Dulang Gril (rak bawah)

Cara Membuat:

1. Goreng bawang merah dengan 1 ½ sb minyak pada 1000 W selama 2-3 minit di dalam kaserol ketuhar gelombang mikro, sehingga kuning keemasan. (Kacau pada separuh masa)
2. Campur telur yang dipukul, kulit kerang, bawang merah kering, minyak dan sos secukupnya, bahagikannya kepada 3 bahagian yang sama, letakkannya dalam kaserol yang disediakan dalam keadaan bertutup.
3. Fill water tank with water.
4. Letakkan kaserol di atas dulang panggang di rak bawah, tetapkan stim 1 selama 20-21 minit.
5. Bila sudah masak, biarkan selama 10 minit sebelum dihias dengan daun bawang dan bawang goreng.





OYSTER SAUCE WITH VEGETABLE

Ingredients:

cabbage mustard.....	250 g
(remove older leaves, leave 12-15 cm length)	
A: oyster sauce.....	2 tbsp
soy sauce	1 tsp
castor sugar.....	2 g
sesame oil	1 tsp
hot water.....	4 tbsp
corn starch.....	1 g

Method:

1. Wash cabbage mustard, cross leaves with stem, wrap securely with plastic wrap.
2. Put the wrapped food into a microwave safe container, cook for 2½ minutes at 1000 W with lid, take it out and rinse with cold water quickly, after

- drain up, cut as 6-7 cm string, place it in a dish.
3. Use another microwave safe container, put ingredient A into it, stir uniformly and fry for 1 minute on 1000 W without lid. Take it out and pour over the cabbage mustard and serve.

蠔油蔬菜

材料:

芥蘭菜(去老葉, 長度在12-15厘米).....	250克
A: 蠔油	2湯匙
醬油.....	1茶匙
糖	2克
麻油.....	1茶匙
熱水.....	4湯匙

玉米澱粉	1克
------------	----

操作方法:

1. 芥蘭菜洗淨, 將葉, 莖交叉疊放, 以保鮮膜包緊。
2. 把包好的芥蘭菜放入微波安全容器中, 加蓋以1000 W煮2分30秒, 取出, 迅速用冷水沖洗一下, 瀝乾, 切成6-7厘米長的條狀, 擺盤。
3. 另取一個微波安全容器, 把材料A放入拌勻, 1000 W爆香1分鐘, 無需加蓋。取出, 淋於菜上, 即成。

SAYURAN HIJAU SOS TIRAM

Bahan-bahan:

sawi	250 g
(buang daun tua, tinggalkan dengan panjang 12-15 cm)	
A: sos tiram.....	2 camca besar
sos soya	1 camca teh
gula kaster.....	2 g
minyak bijan	1 camca teh
air panas	4 camca besar
tepung jagung	1 g

Cara Membuat:

1. Cuci sawi, ambil daun dengan batangnya, bungkus di dalam plastic pembungkus.
2. Letakkan bungkus tadi kedalam bekas ketuhar gelombang mikro, masak selama 2½ minit pada 1000 W dengan penutup, keluarkan dan bilasa dengan air sejuk segera, selepas dikeringkan, potong sepanjang 6-7 cm, letakkan ke dalam pinggan.
3. Gunakan bekas ketuhar gelombang mikro yang lain, masukkan A ke dalamnya, kacau sehati dan goreng selama 1 minit pada 1000 W tanpa penutup. Keluarkan dan tuang ke atas sawi dan hidangkan.

FRENCH SEASONABLE VEGETABLES

Ingredients:

eggplant.....	1 medium size
sweet pepper	½ piece
zucchini.....	½ piece
garlic.....	½ piece
A: tomato	50 g
olive oil	1 tbsp
salt.....	taste
pepper	taste

Container:

Microwave safe casserole.

Method:

1. Cut the eggplant, sweet pepper, and zucchini into



- 2 cm cubes. Slice the garlic.
2. Put the ingredients of method 1 and ingredients A into a deeper heatresistant container, stir evenly. Put the container at the center of the oven with the lid, select 600 W and cook for 7-8 minutes.
3. After heated, flavor it with salt and pepper.

法式時蔬

材料:

茄子	中等1個
三色椒.....	½個
櫛瓜	½條
蒜頭	½瓣
A: 番茄	50克
橄欖油	1湯匙
鹽	適量
胡椒	適量

容器:

較深的微波安全燉鍋。

操作方法:

1. 茄子、三色椒、櫛瓜切成2厘米小粒。蒜頭切薄片。
2. 將操作方法1的材料和材料A放入較深的燉鍋後，仔細攪拌。加蓋後放在爐內中央位置。選擇600 W，加熱7-8分鐘。
3. 加熱後用鹽、胡椒調味。

SAYUR BERMUSIM PERANCIS

Bahan-bahan:

terung	1 saiz sederhana
lada manis	½ ketul
zucchini.....	½ ketul
bawang putih	½ ulas
A: tomato	50 g
minyak zaitun.....	1 sudu makan
garam	secukup rasa
lada putih	secukup rasa

Bekas:

Kesarol ketuhar gelombang mikro.

Cara Membuat:

1. Potong terung, lada manis, dan zucchini kepada kiub 2 cm. Hiris bawang putih.
2. Letakkan 1 dan A kedalam bekas tahan panas, kacau dengan rata. Letakkan bekas di tengah oven bersama penutupnya, pilih 600 W dan masak selama 7-8 minit.
3. Setelah panas, tambahkan garam dan lada putih.



STEAM FRIED TOFU WITH HON SHIMEJI MUSHROOMS

Ingredients:

fried tofu..... 150-160 g
 hon shimeji mushroom 50 g
 scallion stalk 20 g
 A: vegetable oil 1 tsp
 salt taste
 B: lemon juice 1 tsp
 yuzu kosho ¼ tsp
 mozzarella cheese 50 g
 green onions taste
 (cut into small segments)

3. Pour water into the tank before cooking. Place fried tofu in the middle of the Grill Tray and coat with B, then place the ingredient of method 2 on top. Place Grill Tray in the lower shelf. Select Steam + Microwave mode for 5 minutes.
4. Open the microwave door and use thermal gloves to take out the Grill Tray. Spread on mozzarella cheese and place Grill Tray back in the lower shelf. Select Crispy Grill mode and cook for 10 minutes.

Container:

Grill tray (lower shelf).

Method:

1. De-grease the fried tofu and cut into three even pieces 1 cm thick.
2. Shred abalone mushrooms and slice white part of the green onion into thin, diagonal slices. Mix with ingredient A.

蒸油豆腐配鴻喜菇

材料:

油豆腐..... 150 ~ 160克
 鴻喜菇..... 50克
 蔥白..... 20克
 A: 菜油..... 1茶匙
 鹽..... 適量
 B: 檸檬汁..... 1茶匙
 柚子胡椒..... ¼茶匙
 水牛芝士(披薩用)..... 50克
 青蔥(切小段)..... 適量

容器:

燒烤盤(下層托盤架)

操作方法:

1. 油豆腐去油，切成1厘米厚的3等份。
2. 鴻喜菇剝開，蔥白斜切成薄片。將材料A混合備用。
3. 給水箱內加滿水。將油豆腐排在燒烤盤中央，塗上已混合的材料B，放上操作方法2的菇和蔥。燒烤盤放入下層托盤架，選擇蒸氣+微波功能，設置5分鐘。
4. 取出燒烤盤，鋪上水牛芝士，燒烤盤放入下層托盤架，選擇雙面燒烤功能，設置10分鐘。

TAUHU GORENG PANGGANG KUKUS BERSAMA CENDAWAN SHIMEJI

Bahan-bahan:

tofu goreng 150-160 g
 cendawan shimeji 50 g
 daun bawang 20 g
 A: minyak bawang 1 sudu teh
 garam secukup rasa
 B: Jus lemon 1 sudu teh
 yuzukosho ¼ sudu teh
 keju natural (mozzarella) 50 g
 bawang hijau secukup rasa
 (dipotong kepada bahagian kecil)

Bekas:

Dulang Gril (rak bawah).

Cara Membuat:

1. Keringkan tauhu goreng dan potong kepada tiga keping sama saiz dengan tebal 1 cm.
2. Cincang cendawan abalon dan hiriskan bahagian putih bawang kepada hirisan nipis. Campurkan dengan A.
3. Tuangkan air ke dalam tangki sebelum memasak. Letakkan tauhu goreng ke bahagian tengah Dulang Gril dan salutkan dengan B, kemudian letakkan bahan 2 ke atasnya. Masukkan dulang ke rak bawah. Pilih Stim + Gelombang Mikro selama 5 minit.
4. Buka pintu ketuhar dan keluarkan Dulang Gril menggunakan sarung tangan. Taburkan keju dan letak kembali dulang ke rak bawah. Pilih Gril Rangkap dan masak selama 10 minit.

ROASTED MUSHROOMS WITH CHEESE

Ingredients:

mushrooms (hon shimeji, brown 320 g
swordbelt, fresh and button mushrooms, etc.)
sausages 4 pieces
tomatoes 180 g
A: butter 40 g
salt and pepper taste
parsley and oregano (dried) taste
cheese (meltable) 70 g (4 slices)

Container:

Microwave safe casserole, Grill Tray (lower shelf).

Method:

1. Cut mushrooms into bite sized pieces and sausages into 1 cm wide strips. Deseed the tomatoes and cut into 5 mm cubes.
2. Pour water into the tank before cooking. Place the

烤芝士雜菌

材料:

雜菌 320克
(鴻喜菇、舞菇、新鮮香菇、蘑菇等)
香腸片 4片
番茄 180克
A: 牛油 40克
鹽、胡椒 適量
巴西里、奧勒岡(乾燥)各 適量
芝士(可溶化的) 70克(4片)

CENDAWAN PANGGANG KUKUS BERSAMA KEJU

Bahan-bahan:

cendawan 320 g
(shimeji, swordbeltperang, cendawan butang, dll.)
sosej 4 keping
tomato 180 g
A: mentega 40 g
garam dan lada putih secukup rasa
parsli dan oregano (kering) secukup rasa
keju (boleh cair) 70 g (4 keping)



ingredients of method 1 and ingredient A in the microwave safe casserole pan and place the pan in the center of the Grill Tray. Place Grill Tray in the lower shelf. Select Steam + Microwave mode for 5-6 minutes.

3. Open the microwave door and take out the Grill Tray with thermal gloves. Place cheese slices on top and place the Grill Tray back in the lower shelf. Select Crispy Grill mode and cook for 12-14 minutes.

容器:

微波安全燉鍋，燒烤盤（下層托盤架）。

操作方法:

1. 雜菌切成一口大小，香腸切成1厘米寬。番茄去籽，切成5毫米小粒。
2. 給水箱內加滿水。操作方法1的材料和材料A放入微波安全燉鍋，放在燒烤盤中央，燒烤盤放入下層托盤架。選擇蒸氣+微波功能，設置5-6分鐘。
3. 取出燉鍋，鋪上芝士，燒烤盤放入下層托盤架，選擇雙面燒烤功能，設置12-14分鐘。

Bekas:

Kaserol untuk ketuhar gelombang mikro, Dulang Gril (rak bawah).

Cara Membuat:

1. Potong cendawan kepada saiz satu suapan dan sosej kepada kepingan panjang selebar 1 cm. Buangkan biji dan potong tomato kepada kiub 5 mm.
2. Tuangkan air ke dalam tangki sebelum memasak. Masukkan 1 dan A ke dalam kaserol kemudian masukkan ke nahagian tengah dulang. Masukkan dulang ke rak bawah. Pilih Stim + Gelombang Mikro untuk tempoh 5-6 minit.
3. Buka pintu ketuhar dan keluarkan Dulang Gril menggunakan sarung tangan. Letakkan kepingan keju ke atasnya dan kembalikan dulang ke dalam ketuhar. Pilih Gril Rangup dan masak selama 12-14 minit.



CHEESY POTATO

Ingredients:

potatoes (pierce skin or cut slit)..... 600 g
mozzarella cheese (grated)..... 20 g

Fillings (mix together):

mozzarella cheese(grated)..... 50 g
cheddar cheese(grated) 20 g
mayonnaise 1½ tbsp
lemon juice ¼ tsp
salt..... ¼ tsp
black pepper.....taste
paprika.....taste
parsley flakes.....taste
sausages (cooked, chopped finely)..... 30 g

Container:

Microwave safe casserole, Grill Tray (upper shelf).

Method:

1. Cook streaky Sausages in a microware safe casserole at 1000 W for 1-2 minutes. (stir at ½ time) Leave aside.
2. Put potatoes evenly in microwave safe dish, cook at 800 W for 14-15 minutes, turn over halfway.
3. When ready, cut potatoes into 2 halves and scoop out the middle potato, leaving the potato skin aside.
4. Mix the potato with fillings, put the mixture into the potato skin.
5. Place mozzarella cheese on the top of potato, followed by paprika.
6. Place potatoes onto Grill Tray, cook on Grill 1 mode for about 5-6 minutes by upper shelf.

KENTANG BERKEJU

Bahan-bahan:

ubi kentang (kupas kulit atau belah)..... 600 g
keju mozzarella (parut)..... 20 g

Inti (adun bersama):

keju mozzarella (parut)..... 50 g
keju cheddar (parut)..... 20 g
mayones..... 1½ camca besar
jus lemon..... ¼ camca teh
garam..... ¼ camca teh
lada hitam..... secukup rasa
paprika..... secukup rasa
kepingan parsli..... secukup rasa
sosej (masak, cincang)..... 30 g

Bekas:

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

Cara Membuat:

1. Masak coretan sosej di dalam kaserol ketuhar gelombang mikro pada 1000 W selama 1-2 minit. (Kacau pada ½ masa). Asingkan.
2. Letakkan kentang dengan sekata dalam pinggan selamat gelombang mikro, masak pada 800 W selama 14-15 minit, terbalikkan di separuh jalan.
3. Bila siap, potong kentang kepada 2 bahagian dan keluarkan isi di tengahnya.
4. Campurkan kentang dengan inti, dan masukkan semula ke dalam kulit kentang tadi.
5. Letakkan keju mozzarella di atas kentang, dan juga paprika.
6. Letakkan kentang di atas Dulang Gril, masak pada Gril 1 selama 5-6 minit pada rak atas.

芝士烤馬鈴薯

材料:

馬鈴薯 (刺孔或者切開)..... 600克
馬蘇里拉芝士 (弄碎)..... 20克

餡料 (攪拌在一起):

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
歐芹葉..... 適量
香腸 (燒熟, 剉碎)..... 30克

容器:

微波安全容器, 燒烤盤 (上層托盤架)

操作方法:

1. 把條狀香腸放入微波安全容器中, 選擇1000 W, 設置1-2分鐘。(不時攪拌)放在一邊備用。
2. 把馬鈴薯放在微波安全容器中, 放入微波爐, 選擇800 W, 加熱約14-15分鐘, 中途翻轉。
3. 馬鈴薯煮熟後, 把馬鈴薯對半切開成碗狀, 用勺子挖出中間部分的馬鈴薯, 把剩下的碗狀馬鈴薯外皮放在一邊備用。
4. 把挖出的馬鈴薯泥和餡料混合後, 用勺子填入碗狀馬鈴薯外皮中。
5. 上面撒上馬蘇里拉芝士, 最後撒上辣椒粉。
6. 把馬鈴薯放在燒烤盤上, 燒烤盤放入上層, 選擇單面燒烤1功能, 烤5-6分鐘。



FRENCH TOAST

Ingredients:

french toast.....	1 bar
A : butter (melted).....	100 g
garlic (chopped).....	10 g
dried caraway	3 g
salt.....	taste

Method:

1. Cut the French toast into 2 cm slices.
2. Stir ingredient A in a dish and mix them well.
3. Apply garlic sauce on the top of the bread and put it on the Grill Tray, put the tray in the upper shelf, select Grill 1 mode, cook for 3½-4 minutes to golden brown.
4. Apply butter and serve.

法蘭西吐司

材料:

法式麵包	1條
A : 牛油 (軟化)	100克
蒜頭碎	10克
乾洋香菜	3克
鹽	適量

操作方法:

1. 將法式麵包切成2厘米的厚片。
2. 把材料A放入碗中拌勻做成蒜蓉醬。
3. 在法式麵包片上抹上蒜蓉醬，放在燒烤盤上再放入微波爐上層，選擇單面燒烤1功能，烤3½-4分鐘或至表面呈金黃色。
4. 抹上牛油即可食用。

TOS PERANCIS

Bahan-bahan:

tos perancis	1 bar
A : mentega (cair)	100 g
bawang putih (cincang).....	10 g
jemuju kering.....	3 g
garam.....	secukup rasa

Cara Membuat:

1. Potong tos perancis kepada kepingan 2 cm.
2. Kacau A dalam bekas dengan rata.
3. Masukkan sos bawang putih ke atas roti dan masukkan ke atas Dulang Gril pada rak atas, pilih "Gril 1", masak selama 3½-4 minit sehingga coklat keemasan.
4. Sapu mentega dan hidangkan.

SEAFOOD TOAST

Ingredients:

sliced bread	4 pieces
tomato sauce	40 g
mozzarella cheese.....	100 g
A : prawns (peeled).....	100 g
cuttlefish (small cut).....	100 g
salt, aginomoto, green onion	taste

Method:

1. Put ingredient A into a microwave safe container and stir, cook for 2½ minutes at 1000 W, put aside after dehydrated.
2. Apply tomato sauce on the top of the bread, spread half mozzarella cheese evenly on it, add some peeled prawns and cuttlefish cut, and add the rest cheese.



3. Put the bread on the Grill Tray and put the tray in the upper shelf, select Crispy Grill mode, and cook for 5-6 minutes or until the cheese are completely melted.

海鮮吐司

材料:

切片吐司	4片
番茄醬	40克
馬蘇里拉芝士	100克
A : 蝦仁	100克
墨魚塊	100克
鹽, 味精, 蔥	適量

操作方法:

1. 將材料A放入微波安全容器中拌勻，加蓋1000 W烹煮2分30秒，去水在放置在一邊。
2. 在吐司一側塗上番茄沙司，均勻的撒上一半的馬蘇里拉芝士，然後鋪上準備好的蝦仁與墨魚塊，最後撒剩餘的馬蘇里拉芝士。
3. 把吐司放在燒烤盤上，再放入微波爐上層，選擇雙面燒烤功能，5-6分鐘或至芝士融化即可。

TOS MAKANAN LAUT

Bahan-bahan:

kepingan roti	4 kepingan
sos tomato	40 g
keju mozzarella.....	100 g
A : udang (dikupas kulit)	100 g
sotong (potongan kecil).....	100 g
garam, aji no moto,	secukup rasa
bawang hijau	

Cara Membuat:

1. Masukkan A ke dalam bekas ketuhar gelombang mikro dan kacau, masak selama 2½ minit pada 1000 W, asingkan setelah kering.
2. Letakkan sos tomato di atas roti, sapu keju mozzarella dengan rata ke atas roti, tambah udang yang dikupas kulit dan potongan sotong, dan tambah keju selebihnya.
3. Masukkan roti di tengah Dulang Gril di rak atas, pilih pad Gril Rangup dan masak selama 5-6 minit atau sehingga keju cair.



SHEPHERD'S PIE

Ingredients:

minced beef (chicken)	200 g	
fresh mushroom (sliced)	50 g	
parsley (diced)	80 g	
frozen mixed vegetables	150 g	
white onion (chopped coarsely)	100 g	
garlic (minced)	3	
salt	1 tsp	
sugar	½ tsp	
coarse black pepper	1 tsp	
paprika	taste	
plain flour	1½ tbsp	] mix together
water	3 tbsp	
beef stock	½ cube	
olive oil or corn oil	1 tbsp	

Toppings:

1 kg	potato (washed, pierced skin with fork)
100 g	shredded cheddar cheese

A:

milk	1½ tbsp	] mix together
melted butter	3 tsp	
black pepper	½ tsp	
salt	½ tsp	
egg	½	

Container:

Grill tray (bake in lower shelf), microwave safe casserole.

Method:

1. Cook onion, garlic and oil in a 2 litre microwave safe casserole at 1000 W for 3 minutes. Do not cover with lid.
2. Add beef, salt, sugar and black pepper, cook at 600 W for 2 minutes, uncovered.
3. Add mixed vegetables, mushroom and parsley, cook at 600 W for 2 minutes, covered with lid.
4. Stir in the flour mixture, cook at 1000 W for 2 minutes, covered. Leave aside for use.
5. Cook potato with 3 tbsp water on 1000 W for 13-15 minutes in another microwave safe casserole, covered with lid, turn over at ½ time.
6. Peel skin of the potato, mashed with fork or blend in a food processor.
7. Add ingredients A and mix well, spread ½ of the potato over the cooked beef mixture.
8. Sprinkle ½ of cheese on top, follow by remaining potato.
9. Lastly sprinkle remaining cheese and paprika. Pierce through the pie. Do not press the pie too tight. Place casserole on Grill Tray.
10. Preheat oven at 200 °C till hot.
11. Bake at 200 °C for 30 minutes in lower shelf position, till surface is golden brown.

Note: Do not push too hard when spreading the potato mash.

PAI SHEPHERD

Bahan-bahan:

daging kisar (ayam)	200 g	
cendawan segar (dihiris)	50 g	
daun parsli (didadu)	80 g	
sayur campur beku	150 g	
bawang besar putih (cincang kasar)	100 g	
bawang putih (dicincang)	3	
garam	1 camca teh	
gula	½ camca teh	
lada hitam kasar	1 camca teh	
paprika	secukup rasa	
tepung gandum	1½ camca besar	] adun bersama
air	3 camca besar	
stok daging	½ kiub	
minyak zaitun atau minyak jagung	1 camca besar	

Toping:

ubi kentang	1 kg	
(dibasuh, dibuang kulit dengan garfu)		
keju cheddar yang diparut	100 g	
A:		
susu	1½ camca besar	] adun bersama
mentega yang dicairkan	3 camca teh	
lada hitam	½ camca teh	
garam	½ camca teh	
telur	½	

Bekas:

Dulang Gril (rak bawah), gunakan kaserol tahan ketuhar gelombang mikro.

Cara Membuat:

1. Masak bawang, bawang putih dan minyak di dalam bekas kaserol tahan ketuhar gelombang mikro 2 liter pada 1000 W selama 3 minit. Jangan tudung.
2. Tambah daging, garam, gula dan lada hitam, masak pada 600 W selama 2 minit, tidak ditutup.
3. Tambah sayur campur, cendawan dan parsli, masak pada 600 W selama 2 minit, ditutup.
4. Kacau dalam campuran tepung, masak pada 1000 W selama 2 minit, ditutup. Asingkan.
5. Masak ubi kentang dengan 3 sb air pada 1000 W selama 13-15 minit di dalam kaserol tahan ketuhar gelombang mikro, ditutup, dipusngkan pada separuh masa memasak.
6. Kupas kulit, hancurkan dengan garfu atau kisar di dalam pengisar makanan.
7. Tambah bahan A dan kacau sebat, lepakan ½ ubi kentang itu di atas campuran daging yang dimasak tadi.
8. Tabur ½ keju di atasnya, kemudian tambah ubi kentang selebihnya.
9. Akhirnya, tabur keju selebihnya bersama paprika. Cucuk pai. Jangan tekan pai terlalu ketat. Letakkan kaserol pada Dulang Gril.
10. Buat prapemanasan pada 200 °C sehingga panas.
11. Bakar 200 °C selama 30 minit pada rak bawah, sehingga permukaannya coklat kekuningan.

Nota: Jangan tekan terlalu keras ke atas kentang hancur.

牧羊人派

材料:

牛絞肉 (雞肉)	200克	
鮮香菇 (切片)	50克	
歐芹 (切碎)	80克	
雪藏雜菜	150克	
洋蔥 (切碎)	100克	
蒜頭 (剁碎)	3瓣	
鹽	1茶匙	
糖	½茶匙	
粗黑胡椒粒	1茶匙	
辣椒粉	適量	
低筋麵粉	1½湯匙	] 混合均勻
水	3湯匙	
牛濃湯	½牛肉	
橄欖油或者粟米油	1湯匙	
面層配料:		
馬鈴薯 (洗淨, 用叉子刺穿表皮)	1公斤	
碎車打芝士	100克	

A:

牛奶	1½湯匙	] 混合均勻
融化的牛油	3茶匙	
黑胡椒	½茶匙	
鹽	½茶匙	
雞蛋	½	

容器:

燒烤盤 (下層托盤架), 微波安全容器。

操作方法:

1. 把洋蔥, 蒜頭和油放進一個2升的微波安全容器中爆香, 選擇1000 W, 設置3分鐘。不要加蓋。
2. 加入牛肉、鹽、糖和黑胡椒, 選擇600 W, 設置2分鐘, 不要加蓋。
3. 加入雪藏蔬菜, 香菇和芹菜, 選擇600 W, 設置2分鐘, 加蓋。
4. 拌入已混合好的麵粉, 加蓋選擇1000 W, 設置2分鐘, 取出備用。
5. 另用一微波安全容器, 用3湯匙水煮馬鈴薯, 加蓋選擇1000 W, 設置13至15分鐘, 一半時間時翻面。
6. 剝去馬鈴薯皮, 用叉子或者食物攪拌器打成馬鈴薯泥。
7. 加入材料A攪拌均勻, 取一半薯蓉鋪在牛肉蔬菜混合物上。
8. 取一半芝士撒在馬鈴薯上, 再鋪上剩下的馬鈴薯蓉。
9. 最後撒上剩下的芝士和辣椒粉。在派的表面刺幾個孔, 放在燒烤盤上。
10. 微波爐預熱200度。
11. 把燒烤盤放入下層, 設定200度烤23分鐘, 直到表面金黃。

提示: 當鋪馬鈴薯泥時, 不要壓的太緊。



HOME MADE PIZZA

Ingredients:

Dough:

plain flour (sieved)	130 g
salt	¼ tsp
instant yeast	¾ tsp
sugar	⅔ tbsp
milk powder	1½ tsp
butter (room temperature)	10 g
lukewarm water	60 ml

Pizza Sauce:

ketchup	2 tbsp	] mix together
mayonnaise	1½ tbsp	

Pizza Toppings:

chicken hot dogs (shredded)	2
pineapples (cubed)	2 slice
mozzarella cheese (shredded)	80 g
tomato (sliced)	1
capsicums (sliced)	½
paprika	taste

Container:

Grill tray (lower shelf).

Method:

1. Place flour, salt, yeast, sugar, milk powder and butter in a mixing bowl.
2. Partially add lukewarm water into flour mixture and knead it till it forms soft dough.
3. Place dough into a mixing bowl, cover with wrap and pierce holes on the wrap.
4. Place dough in oven, set to 40 °C to ferment for 1 hour. (till dough doubles in size)
5. Roll out the dough into 0.5 cm thick circle and place on a greased Grill Tray.
6. Preheat oven at 220 °C till hot.
7. Spread sauce and toppings onto dough, bake at 220 °C for about 16 minutes in lower shelf position.

PIZA DARI RUMAH

Bahan-bahan:

Doh:

tepung gandum (ayak).....	130 g
garam	¼ camca teh
yis segera	⅔ camca teh
gula	⅔ camca besar
susu tepung	1½ camca teh
mentega (suhu bilik)	10 g
air suam	60 ml

Sos pizza:

sos tomato	2 camca besar	] mix together
mayones	1½ camca besar	

Topping pizza:

sosej ayam (parut)	2
nanas (kiub)	2 kepingan
keju mozzarella (parut)	80 g
tomato (hiris)	1
lada benggala (hiris)	½
paprika	secukup rasa

Bekas:

Dulang Gril (rak bawah)

Cara Membuat:

1. Masukkan tepung, garam, yis, gula, susu tepung dan mentega dalam mangkuk adunan.
2. Masukkan sebahagian air suam dalam campuran tepung dan uli menjadi doh lembut.
3. Masukkan doh ke dalam mangkuk adunan, tutup dengan pembungkus dan tusuk lubang pada pembungkus.
4. Letakkan doh ke dalam ketuhar, tetapkan 40 °C untuk peram selama 1 jam. (sehingga doh menjadi dua kali lebih besar)
5. Gulung doh kepada ketebalan 0.5 cm dan letakkan ke atas Dulang Gril yang digris.
6. Prapanaskan ketuhar pada 220 °C sehingga panas.
7. Sapu sos dan topping atas doh, bakar pada 220 °C selama 16 minit di rak bawah.

手工薄餅

材料:

麵團:

低筋麵粉 (過篩)	130克
鹽	¼茶匙
酵母	⅔茶匙
糖	⅔湯匙
奶粉	1½茶匙
牛油(室溫)	10克
溫水	60毫升

薄餅醬:

番茄醬	2湯匙	] 混合
蛋黃醬	1½湯匙	

面層配料:

雞肉腸 (切碎)	2個
菠蘿 (切碎)	2片
馬蘇里拉芝士 (切碎)	80克
番茄 (切片)	1個
辣椒 (切片)	½個
辣椒粉	適量

容器:

燒烤盤 (下層托盤架)

操作方法:

1. 把麵粉、鹽、酵母、糖、奶粉和牛油放進一個碗裏混合。
2. 慢慢加入溫水，不斷揉捏直到捏成一個柔軟，光滑的麵團。
3. 把麵團揉成球形，放入碗中並覆蓋上保鮮膜，在保鮮膜上戳幾個洞。
4. 放入微波爐中，設置40度發酵1個小時。(直到麵團變成2倍大小)
5. 把麵團擀成厚度為0.5厘米的面餅並放置在塗過油的燒烤盤上。
6. 把微波爐預熱到220度。
7. 先把比薩醬塗在面餅上，然後一一撒上面層配料。放入下層，選擇220度烤16分鐘。



CHOCOLATE SULTANA COOKIE

Ingredients:

plain flour	80 g	] sieved together
baking powder	¼ tsp	
chocolate powder	2 t	
butter	60 g	
icing sugar	35 g	
sultana	15 g	
egg yolk	½	
egg white	¼	
A drop of vanilla essence		

Container:

Grill tray (lower shelf)

Method:

1. Cream butter, sugar and vanilla essence till creamy white, using a cake mixer.
2. Add beaten egg yolk and egg white and continue beating.
3. Gradually add sifted flour and stir well with wooden spoon.

4. Stir sultana into dough.
5. Divide the dough into 16 parts (about 13 g each) and arrange well into Grill Tray.
6. Bake in a preheated oven at 180 °C and cook for 10 minutes in lower shelf position, then reduce the temperature to 170 °C for 10 minutes.

朱古力提子曲奇

材料:

低筋麵粉	80克	] 混合，過篩
泡打粉	¼茶匙	
朱古力粉	2茶匙	
牛油	60克	
糖粉	35克	
提子乾	15克	
蛋黃	½	
蛋白	¼	
一滴雲呢拿香精		

容器:

燒烤盤 (下層托盤架)

操作方法:

1. 用電動攪拌器把牛油打至軟化，再加入糖粉打至白色奶油狀，完成後加入一滴香精。
2. 加入蛋白和蛋黃再打發均勻。
3. 把麵、泡打粉和朱古力粉混合，加以攪拌。
4. 把提子乾拌入麵團。
5. 將麵團分成16等份(每個約13克)，平均分佈在燒烤盤上。
6. 把微波爐預熱到180度，把燒烤盤放入下層，用180度烤10分鐘後，改為170度再烤10分鐘。

BISKUT SULTANA COKLAT

Bahan-bahan:

tepung gandum	80 g	] ayak bersama
serbuk penaik	¼ camca teh	
serbuk coklat	2 t	
mentega	60 g	
gula aising	35 g	
sultana	15 g	
kuning telur	½	
putih telur	¼	
Satu titisan esen vanilla		

Bekas:

Dulang Gril (rak bawah)

Cara Membuat:

1. Mentega krim, gula dan esen vanilla sehingga putih berkrim, menggunakan pengadun kek.
2. Tambah kuning telur dan putih telur yang dipukul dan teruskan memukulnya.
3. Perlahan-lahan tambah tepung yang diayak dan kacau sekata dengan sudu berkayu.
4. Gaul sultana ke dalam doh.
5. Bahagikan doh kepada 16 bahagian (kira-kira 13 g setiap satu) dan susun dengan baik ke dalam Dulang Gril.
6. Bakar dalam ketuhar prapanas pada 180 °C dan masak selama 10 minit pada rak bawah, kemudian teruskan pada 170 °C selama 10 minit.

Muffin

Ingredients:

muffin cups	12
plain flour	200 g
baking powder	12 g
sugar	60 g
dried fruit	50 g
beaten eggs	50 g
melted butter	80 g
milk	120 g
salt	½ tsp

Container:

Grill tray (lower shelf)

Method:

1. Mix the melted butter, milk, eggs ,sugar and salt.
2. Sift flour and baking powder into the mixture.
3. Add dried fruit into the mixture.
4. Make a floury and rough batter.
5. Preheat oven at 210 °C.

6. Scoop batter into muffin cup, weigh 43g of the mixture into paper cases for each and arrange into 4×3 shape on the Grill Tray.
7. After preheating, put the Grill Tray in the lower shelf position set for 18-20 minutes.

瑪芬蛋糕

材料:

瑪芬杯	12個
低筋麵粉	200克
泡打粉	12克
幼砂糖	60克
水果乾	50克
蛋液	50克
融化的牛油	80克
牛奶	120克
鹽	½茶匙

容器:

燒烤盤（下層托盤架）

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。
3. 放入水果乾。
4. 混合成一個粗糙的麵糊。
5. 把微波爐預熱至210°C。
6. 將麵糊倒入瑪芬蛋糕紙杯中，每個約43克，按4x3的排序均勻放在燒烤盤上。
7. 預熱完成後，將燒烤盤放入微波爐下層烤18-20分鐘。

Muffin

Bahan-bahan:

cawan mufin	12
tepung biasa	200 g
serbuk penaik	12 g
gula	60 g
buah kering	50 g
telur yang dipukul	50 g
mentega yang dicairkan	80 g
susu	120 g
garam	½ camca teh

Bekas:

Dulang Gril (rak bawah)

Cara Membuat:

1. Campurkan mentega yang dicairkan, susu, telur, gula dan garam.
2. Ayak tepung dan serbuk penaik ke dalam adunan.
3. Tambah buah kering ke dalam adunan.
4. Buat tepung sadur gebu dan kasar.
5. Prapanas ketuhar pada 210 °C.
6. Ceduk tepung dan masukkan ke dalam cawan mufin, timbang 43 g adunan ke dalam bekas kertas untuk setiap satu dan susunnya dalam bentuk 4×3 atas Dulang Gril.
7. Selepas prapemanasan, letakkan Dulang Gril pada rak bawah yang ditetapkan selama 18-20 minit dan tekan pad Mula.





FRUITY SWISS ROLL

Ingredients:

egg.....	150 g
castor sugar (sieved).....	60 g
vanilla extracts.....	taste
plain flour (sieved).....	60 g
unsalted butter (melted).....	20 g
cream.....	250 ml
various fruits (garnishing).....	taste
baking paper.....	1 piece

Container:

Grill tray (lower shelf), 26 cm×16 cm fruity roll mold.

Method:

1. Press "oven" pad to start preheat at 180 °C.
2. Mix the beaten eggs and castor sugar well the same way as making chocolate cake, see details on page 78 and then add vanilla extracts.
3. Pour in sieved plain flour and mix them well using plastic scraper, add melted butter and mix quickly.
4. Cover the mold with baking paper and pour the mixture into cake mold, discharge the air between in the cake. Place the mold onto the Grill Tray, and put the Grill Tray in the lower shelf and bake for 13-15 minutes after preheating.
5. After the cake cooling down, remove the baking paper, grease some cream and put some fruits on the surface of the cake, spare 2 cm clearance to roll the cake up, and then fix the joint well. Grease some cream and spread various fruits on the top of the roll.

SWIS ROL BUAHBUAHAN

Bahan-bahan:

telur..... 150 g
gula kaster (ayak)..... 60 g
ekstrak vanilla.....secukup rasa
tepung gandum (ayak)..... 60 g
mentega tidak bergaram (cair) 20 g
krim..... 250 ml
buahan campur (hiasan).....secukup rasa
kertas pembakar..... 1 keping

Bekas:

Dulang Gril (rak bawah), 26 cm × 16 cm acuan
penggulung

Cara Membuat:

1. Tekan pad "ketuhar" untuk prapemanasan pada 180 °C.
2. Campurkan telur yang dipukul dan gula kaster seperti membuat kek coklat, lihat maklumat di halaman 78 dan kemudian tambah ekstrak vanilla.
3. Tuang tepung yang diayak dan kacau dengan sudu kayu, campur mentega cair dan kacau dengan segera.
4. Tutup acuan dengan kertas pembakar dan tuangkan campuran ke dalam acuan kek, keluarkan udara di antara kek. Letakkan acuan ke atas Dulang Gril pada rak bawah dan bakar selama 13-15 minit selepas prapemanasan.
5. Selepas kek sejuk, keluarkan kertas pembakar, gris sedikit krim dan letakkan buahan atas permukaan kek, biarkan 2 cm laluan untuk memudahkan gulungan, kemudian sambungkan dengan baik. Gris sedikit krim dan sapu buahan di atas gulungan.

水果瑞士卷

材料:

雞蛋..... 150克
砂糖 (篩過)..... 60克
雲呢拿香精.....適量
低筋麵粉 (篩過)..... 60克
無鹽黃油 (融化)..... 20克
奶油.....250毫升
裝飾用水果.....適量
牛油紙..... 1張

容器:

燒烤盤 (下層托盤架), 26厘米×16厘米 蛋糕卷模具

操作方法:

1. 選擇烘烤180度, 開始預熱。
2. 像製作朱古力蛋糕一樣的把雞蛋和砂糖打發至白色奶油狀, 詳見78頁製作朱古力蛋糕方法。加入雲呢拿香精混合。
3. 加入篩好的低筋麵粉, 用刀攪拌直至完全混合。放入融化好的牛油, 快速混合。
4. 把牛油紙平鋪在模具上, 把麵糊倒入蛋糕卷模具中鋪平, 從旁輕輕敲擊幫助麵糊排出空氣。把模具放在燒烤盤上, 等微波爐預熱好後, 放入微波爐下層, 烘烤13-15分鐘。
5. 等蛋糕溫度下降後, 去除牛油紙。在有烤色的一面塗上奶油及水果, 對邊留出2厘米空白, 把蛋糕卷起來。卷好之後把接縫向下使其固定。在蛋糕頂上塗上奶油, 放上水果拌飾。



BLUEBERRY CHEESE CAKE

Ingredients:

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

Container:

Grill tray (lower shelf), 9" cake tin.

Method:

1. Place Oreo biscuit in a blender, slowly blend till fine.
2. Partially add in melted butter, mix well. Pour the mixture into a lined cake tin, next level with a spoon. Leave the cake bottom part in the fridge.
3. Beat cream cheese and sugar with a cake mixer, till light and fluffy.
4. Add in 1 egg at a time, continue to beat till smooth.
5. Add in corn flour and sour cream, beat for a while.
6. Pour batter into cake tin, next add ⅓ amount of fresh berries on top, but slowly push down the berries inside to the mixture.
7. Bake in a preheated oven at 170 °C for about 50 minutes in lower shelf position. Add 3 minutes steam shot in between baking time.
8. When ready, leave to cool in the cake tin (Do not overturn the cake)
9. Decorate cake with blueberries pie fillings, fresh berries and sprinkle with icing sugar.

KEK KEJU BERI BIRU

Bahan-bahan:

biskut Oreo	120 g
(keluarkan inti) atau biskut manis	
mentega.....	50 g
(cairkan pada 600 W selama 30-40 saat)	
keju krim	500 g
gula kaster.....	90 g
telur.....	2
krim masam.....	200 g
tepung jagung.....	2 camca besar
beri biru segar.....	100 g
inti pai beri biru untuk	½ tin
toping.....	secukup rasa

Bekas:

Dulang Gril (rak bawah), 9" tin kek

Cara Membuat:

1. Letakkan biskut oreo ke dalam pengisar, kisar sehingga halus.
2. Masukkan sebahagian mentega cair, kacau sehati. Tuang ke dalam tin kek yang digris, ukur dengan sudu. Masukkan ke dalam peti sejuk.
3. Pukul krim keju dan gula dengan pengadun kek, sehingga ringan dan gebu.
4. Masukkan 1 biji telur satu pada satu-satu masa, teruskan memukul sehingga halus.
5. Masukkan tepung jagung dan krim masam, pukul seketika.
6. Tuang adunan ke dalam tin kek, campur ⅓ beri segar di atas, tetapi tolakkan sedikit ke dalam adunan supaya beri tidak terdedah.
7. Bakar dalam ketuhar yang diprapanaskan pada 170 °C selama 50 minit di rak bawah. Tambah 3 minit stim di pertengahan masa membakar.
8. Bila sedia, biarkan sejuk di dalam tin kek 23 cm (Jangan balikkan kek)
9. Hias kek dengan inti beri biru, beri segar dan tabor gula aising.

藍莓芝士蛋糕

材料:

奧利奧餅乾.....	120克
(把夾心取出) 或者用甜薄脆餅	
牛油 (600 W, 30-40秒, 融化)	50克
忌廉乳酪	500克
細砂糖.....	90克
雞蛋	2個
酸奶油.....	200克
玉米粉.....	2湯匙
新鮮藍莓	100克
藍莓醬	½罐
裝飾用糖粉.....	適量

容器:

燒烤盤 (下層托盤架), 9寸蛋糕模具。

操作方法:

1. 把奧利奧餅乾放入攪拌器慢慢絞成餅乾粉。
2. 慢慢加入融化的牛油, 攪拌均勻。倒入蛋糕模具, 用勺子在模具底部鋪平。放進冰箱備用。
3. 用電動攪拌器攪拌忌廉乳酪和細砂糖直到混合物變白且鬆軟。
4. 一次加入一隻雞蛋, 繼續打至順滑。
5. 加入玉米粉和酸奶油, 攪拌均勻。
6. 把混合物倒入蛋糕模具內, 加⅓的新鮮藍莓於表面並慢慢把藍莓壓入蛋糕混合物中, 不要於蛋糕表面露出。
7. 把微波爐預熱至170度。把蛋糕模具放在燒烤盤上, 放入下層, 烤50分鐘。在一半時間時加入3分鐘的蒸氣。
8. 結束後, 讓蛋糕在模具裏完全冷卻。(請勿翻轉模具)
9. 用藍莓醬和新鮮藍莓做裝飾並撒上糖粉。



CHOCOLATE CAKE

Ingredients:

light cream	200 ml
egg.....	180 g (about 4 pieces)
soft sugar.....	90 g
cake powder	90 g
chocolate powder	20 g
chocolate chip.....	taste
A : castor sugar.....	12 g

Container:

Grill tray (lower shelf), 8" cake bar.

Method:

Cream

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

Sponge cake

1. Beat up eggs and soft sugar by using cake mixer in a container at low speed until completely dissolved. Adjust to high speed until the beaten eggs bubble. For testing the texture of the batter, if the footprint of the egg beater can keep for a while, then we can adjust to low speed again until the bubbles looks even.
2. Select oven mode to preheat at 150 °C.
3. Pour the sieved cake powder and chocolate powder into the beaten eggs, and stir evenly from bottom to top using plastic scraper.
4. Cover the bottom and edges of the 8" mold with baking paper, pour the mixture in, then put the mold on the Grill Tray.
5. After preheating, put the Grill Tray in the lower shelf of the oven and select oven mode bake for 29-31 minutes.
6. Insert a toothpick in center. Cake is cooked if the toothpick comes out clean.
7. Take the cake out to cool it down.

Topping

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

KEK COKLAT

Bahan-bahan:

krim ringan.....	200 ml
telur.....	180 g (lebih kurang 4 keping)
gula lembut.....	90 g
tepung kek.....	90 g
serbuk koko.....	20 g
cip coklat.....	secukup rasa
A : gula kaster.....	12 g

Bekas:

Dulang Gril (rak bawah), 8" tin kek.

Cara Membuat:

Krim

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

Kek Embrio

1. Pukul telur dan gula kaster di dalam bekas pada kelajuan rendah sehingga cair. Tukar kelajuan tinggi sehingga telur bergelembung, bila gelembung nampak rata, tukar ke kelajuan rendah.
2. Pilih "ketuhar" untuk prapemanasan pada 150 °C.
3. Tuang tepung kek yang diayak dan serbuk koko ke dalam telur yang dipukul, dan kacau rata dari bawah ke atas dengan sudu kayu.
4. Tutup bawahnya dan tepinya 8" acuan dengan kertas pembakar, tuang adunan, dan masukkan acuan ke dalam Dulang Gril.
5. Selepas prapemanasan, letakkan dulang ketuhar di rak bawah dan bakar selama 29-31 minit.
6. Masukkan pencungkil gigi di tengahnya. Kek masak bila pencungkil gigi bersih bila dikeluarkan.
7. Keluarkan kek untuk disejukkan.

Selesai

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

朱古力蛋糕

材料:

淡忌廉.....	200毫升
雞蛋.....	180克 (約4個)
幼白糖.....	90克
蛋糕粉.....	90克
朱古力粉.....	20克
朱古力塊.....	適量
A : 糖粉.....	12克

容器:

燒烤盤 (下層托盤架)、8寸蛋糕模具

操作方法:

奶油

1. 將淡忌廉從冰箱裏拿出，倒入一個較深的容器內。
2. 將容器放在冰水裏，保持淡忌廉不會變熱，用打蛋器打至完全發泡。
3. 加入材料A的糖份，繼續攪拌至黏稠狀。

海綿蛋糕

1. 將雞蛋及幼白糖放入容器內，用電動攪拌器低速攪拌至糖完全融化。調至高速攪拌，直到蛋液完全發泡，可用攪拌器在蛋液表面寫字作測試，如可保持一段時間便可以調至低速攪拌，使氣泡均勻。
2. 選擇烘烤功能150度，開始預熱微波爐。
3. 將篩過的蛋糕粉以及朱古力粉倒入打勻的蛋液，用膠刮刀由下而上攪拌均勻。
4. 在蛋糕模具的底部及四周鋪上牛油紙，將蛋糕液倒入。把模具放在燒烤盤上。
5. 預熱結束後，將燒烤盤放入微波爐下層，設定烘烤功能29-31分鐘。
6. 烘烤結束後用竹籤穿刺蛋糕。如果竹籤上沒有粘上蛋液，則表示蛋糕熟透。
7. 取出蛋糕，冷卻。

面層配料

1. 把朱古力塊切成碎屑狀。
2. 鋪上奶油，用朱古力碎屑裝飾。



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

F000BBU01HP
PA0816-10916
Printed in China