



# Panasonic

Model: **NN-CS894B**



Healthy, Delicious, Convenient

# COOK BOOK



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

F000BBH70HP  
IP0714-0  
Printed in China





多謝您選購Panasonic微波爐。假如您從來沒用過微波爐，您將會領悟到微波爐是使用完全不同的方法，將電能變為熱能。所以，您必須瞭解將食物置入微波爐後，微波是如何產生熱能而將食物煮熟的。我們深信您參閱過這本指南之後，將能夠掌握其基本烹飪技巧，並進而確實地瞭解您新置的微波爐。

這本說明書的內容包括開胃小食至甜品的烹飪法，試驗過我們的食譜之後，便可用微波爐烹調您所喜愛的食譜。請即開始試用此微波爐，享受第一流的烹調效果。

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

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

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

This book includes recipes from starters to desserts.

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

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

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

Kami berasa sukacita kerana anda telah memilih untuk membeli sebuah ketuhar gelombang mikro **Panasonic**. Jika anda tidak pernah mengguna ketuhar gelombang mikro, anda akan mendapati bahawa ketuhar ini menggunakan cara yang sungguh berlainan untuk menukar tenaga kepada haba. Anda perlu memahami apa yang berlaku kepada makanan yang dimasukkan dalam ketuhar. Selepas membaca bab pengenalan, anda pasti dapat menguasai teknik-teknik asas dan seterusnya memahami ketuhar baru anda dengan lebih mendalam lagi.

Resepi-resepi dalam buku ini merangkumi hidangan pembuka selera hingga hidangan pencuci mulut. Selepas mencuba resepi-resepi ini, pastikan resepi-resepi kegemaran anda disesuaikan untuk cara masakan gelombang mikro. Mulalah mencubanya sekarang dan nikmatilah hasil-hasil cemerlang yang anda akan capai dengan ketuhar gelombang mikro baru anda.

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





## 目錄

## TABLE OF CONTENTS

## ISI KANDUNGAN

1. 引言	1. INTRODUCTION	1. PENDAHULUAN	2 to 15
2. 特徵	2. SPECIAL FEATURES	2. CIRI-CIRI ISTIMEWA	
解凍	DEFROST	PENCAIRAN	16 to 19
3. 食譜	3. RECIPES	3. RESEPI	
禽類	POULTRY	AYAM	21 to 27
肉類	MEAT	DAGING	28 to 37
海鮮	SEAFOOD	MAKANAN LAUT	38 to 51
湯類	SOUPS	SUP	52 to 55
蔬菜	VEGETABLES	SAYURAN	56 to 64
其他	OTHERS	LAIN-LAIN	65 to 79
甜品	DESSERTS	PENCUCI MULUT	80 to 89



# 1. INTRODUCTION

## 微波烹飪法

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



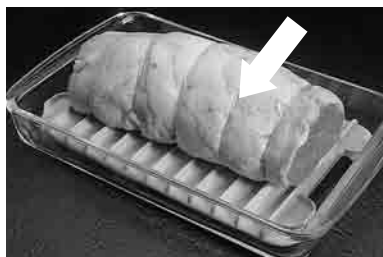
## 反射

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



## 傳導

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



## 吸收

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

## MICROWAVE COOKING

Microwaves are a form of high frequency electromagnetic waves (app. 12 cm wave length) similar to those used by a radio.

Electricity is converted into microwave energy by the magnetron tube. The microwaves travel from the magnetron tube to the oven cavity where they are reflected, transmitted or absorbed.

### Reflection

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

### Transmission

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

### Absorption

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

## CARA MEMASAK GELOMBANG MIKRO

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

### Pantulan

Gelombang mikro dipantulkan oleh logam seperti bola yang memantul dari dinding. Gabungan logam tetap (dinding dalam) serta logam berputar (cakera berputar atau kipas) menolong mengagihkan gelombang dengan rata dalam ruang ketuhar supaya masakannya rata dan menyeluruh.

### Pancaran

Gelombang Mikro menembusi bahan-bahan seperti kertas, kaca dan plastik umpama cahaya matahari menembusi kaca tingkap. Oleh sebab bahan-bahan ini tidak menyerap atau membalikkan tenaga gelombang mikro, ia amat sesuai digunakan sebagai perkakas memasak gelombang mikro.

### Serapan

Gelombang mikro diserap oleh makanan, semasa pemanasan. Ia menembusi sedalam 2-4 cm. Tenaga gelombang mikro membangkitkan molekul-molekul dalam makanan (terutamanya air, lemak dan gula), menyebabkan ia bergetar dengan cepat. Getaran ini mewujudkan geseran dan menghasilkan haba. Dalam makanan yang lebih besar, haba yang dihasilkan oleh geseran dialirkan ke tengah untuk memasak makanan tersebut.



## 熱風對流烤焗

熱風對流烤焗有2種模式可選擇：預熱，無預熱。它配有專門的脆烤煎盤，特別適合烘烤蛋糕，比薩等食物。

熱風對流烤焗的烹調溫度可設定在攝氏 **100 °C至230 °C**。

## 雙面燒烤

雙面燒烤功能是利用燒烤盤的特殊設計，它使食物上下兩面都能達到燒烤效果。使用於各種肉類及海鮮類的烤制。

## 薄塊燒烤

薄塊燒烤是利用食物接近發熱管，以高溫來完成，因此肉食有更濃的金黃焦香表面。烹調時請選用高品質、肉及脂肪分佈均勻的肉類，以避免乾身的情况。

## 發酵 40 °C

發酵的溫度可設定在攝氏40 °C。此功能可用於麵團發酵，例如披薩餅皮，麵包用麵團。

## 蒸氣

蒸氣功能適合烹調魚、蔬菜、雞肉及點心等食物。

## 300 W + 蒸氣 +

蒸氣+微波功能是在蒸氣的基礎上追加微波，適合快速烹調魚、蔬菜、雞肉及點心等食物。

## 蒸烤

蒸烤功能是在熱風對流烤焗的基礎上追加蒸氣，適合烘烤蛋糕、糕餅、舒芙蕾等柔軟的食物。

## Convection

There are two modes under oven function: preheating, without preheating, the particular design of the metal tray is suitable for baking cake, pizza etc.

Convection cooking temperatures range from **100 °C to 230 °C**.

## Crispy Grill

The crispy grill feature allows the upper and lower surfaces of food to be roasted by means of the particular design of the grill tray only. It is suitable for roasting all kinds of meat and seafood.

## Grill

Grill is done at high temperatures with the food close to the heat. This gives meat a rich brown appearance. Only use high-quality, well - marbled meats for grilling since the high temperatures can dry out the less choice meats.

## Ferment 40 °C

This feature is used for dough fermentation, such as pizza base or bakery dough when making bread.

## Steam

This feature is suitable for cooking fish, vegetables, chicken piece, desserts and etc.

## 300 W + Steam +

This feature is combined steam and microwave. It is suitable for quickly cooking fish, vegetables, chicken piece, desserts and etc.

## Steam + Convection

This feature is combined convection and steam. It is suitable for baking cakes, pastry tarts, souffles and etc.

## Perolakan

Terdapat dua mod pada fungsi ketuhar: pra-pemanasan, tanpa pra-pemanasan, rekaan dulang besi sesuai untuk membakar kek, pizza dll.

Suhu ketuhar adalah dari, **100 °C hingga 230 °C**.

## Gril Rangup

Fungsi gril rangup dengan rekaan dulang khusus untuk pemanggangan membolehkan permukaan atas dan bawah makanan dipanggang dengan baik. Ia adalah sesuai untuk semua jenis pemanggangan daging dan makanan laut.

## Gril

Gril menggunakan suhu tinggi dengan makanan hampir dengan kepanasannya. Daging akan menjadi lebih perang. Gunakan daging yang berkualiti tinggi kerana suhu yang tinggi akan menyebabkan daging menjadi terlampau kering.

## Menapai 40 °C

Fungsi ini digunakan untuk penapaian doh, seperti asas piza atau doh semasa membuat roti.

## Stim

Fungsi ini sesuai untuk memasak ikan, sayuran, potongan ikan, pencuci mulut dan dll.

## 300 W + Stim +

Fungsi ini adalah gabungan stim dan gelombang mikro. Ia sesuai untuk memasak ikan, sayuran, potongan ikan, pencuci mulut dan dll dengan cepat.

## Stim + Perolakan

Fungsi ini adalah gabungan perolakan dan gelombang mikro. Ia sesuai untuk membakar roti, tart pastri, souffle dan dll.

烹調器皿及用具指南  
**COOKWARE AND UTENSIL GUIDE**  
**PANDUAN PINGGAN-MANGKUK & ALATAN DAPUR**

	微波烹調 Microwave Oven Ketuhar Gelombang Mikro	熱風對流烤焗 Convection Perolakan	薄塊燒烤 Grill Gril	雙面燒烤 Crispy Grill Gril Rangup	蒸氣 Steam Stim	300 W + 蒸氣 300 W + Steam 300 W + Stim	蒸烤 Steam Plus Stim Tambah
金屬鋁箔 Aluminium Foil Kerajang Aluminium	No	Yes	Yes	No	Yes	No	Yes
陶瓷盤 Ceramic Turntable Talam bulat seramik	Yes	Yes	Yes	No	Yes	Yes	Yes
脆烤煎盤 Metal Tray Dulang Besi	No	Yes	Yes	No	No	No	Yes
燒烤盤 Grill Tray Dulang Gril	No	Yes	Yes	Yes	Yes	Yes*	Yes
微波煎碟 Browning Dish "Browning Dish"	Yes	No	No	No	Yes	Yes	Yes
棕色紙袋 Brown Paper Bags Beg kertas	No	No	No	No	No	No	No
快餐用紙碟 Dinnerware Perkakas Hidangan 耐熱/微波用 Oven/Microwave Safe Ketuhar/Tahan panas Gelombang Mikro	Yes	Yes	Yes	No	Yes	Yes	Yes
非耐熱/微波用 Non Oven/Microwave Safe Tahan panas Ketuhar/Gelombang Mikro	No	No	No	No	No	No	No
餐碟 Paperboard Dishes Ppingan kertas	Yes	No	No	No	No	No	No
玻璃器皿 Glassware Perkokas Kaca 焗爐用玻璃/瓷器 Oven Glassware & Ceramic Kaca tahan panas & Seramik	Yes	Yes	for short term top browning	No	Yes	Yes	Yes
非耐熱玻璃/瓷器 Nonheat Resistant Kaca tidak tahan panas	No	No	No	No	No	No	No
金屬器皿 Metal Cookware Perkakas Logam	No	Yes	Yes	No	No	No	No
燒烤架 Wire shelf Rak Dawai	No	Yes	Yes	No	No	No	No
金屬線 Metal Twist-ties Tali Pintal Logam	No	Yes	Yes	No	No	No	No
焗爐烹飪袋 Oven Cooking Bag Beg Masakan Ketuhar	Yes	Yes	Yes	No	Yes	Yes	Yes
廚房紙巾 Paper Towels and Napkins Tuala Kertas dan napkin	Yes	No	No	No	No	No	No
塑膠碟 Plastic Dishes Pinggan dan cawan plastik 微波用膠碟 Microwave Safe Tahan Ketuhar Gelombang Mikro	Yes	check mfg's recommendation, must withstand heat	No	No	Yes	Yes	No
非微波用膠碟 Non Microwave Safe Tidak Tahan Ketuhar Gelombang Mikro	No	No	No	No	No	No	No
塑性膜(微波爐用) Microwave safe plastic wrap Plastik tahan panas ketuhar gelombang Mikro	Yes	No	No	No	-	-	-
草、柳及木 Straw, Wicker, Wood Bahan jerami, Anyaman dan kayu	Yes	No	No	No	Yes	Yes	No
溫度計 Thermometers Termometer 微波爐用溫度計 Microwave Safe Gelombang Mikro	Yes	No	No	No	No	No	No
非微波爐用溫度計 Conventional Ketuhar	No	Yes	Yes	No	No	No	No
油紙 Grease proof paper Kertas minyak	Yes	Yes	Yes	Yes	Yes	Yes	Yes

\* 根據菜譜操作使用 / Follow the recipe instructions / Ikuti arahan resipi

## 微波烹飪用具

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



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



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



有幾種玻璃器皿和餐具不適用於微波爐，使用餐具或玻璃器皿時，請記住以下的基本原則。不可採用金屬條紋的餐碟或具有金屬配件的容器，因可能產生電弧而導致碟破裂，不可採用粘上手柄的瓷盅或杯，因不斷感熱可能造成手柄脫落。

不可用易碎的玻璃器皿，雖然此種透明的玻璃器皿可能讓微波能滲入，但食物的熱度可能使玻璃器皿破裂。

## MICROWAVE COOKING UTENSILS

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

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

### Glass, Ceramic and China

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

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

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

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

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

Do not use delicate glassware.

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

## PERKAKAS MEMASAK DENGAN GELOMBANG MIKRO

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

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

### Kaca, Seramik dan Tembikar

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

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

### Beberapa jenis perkakas kaca dan perkakas hidangan

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

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

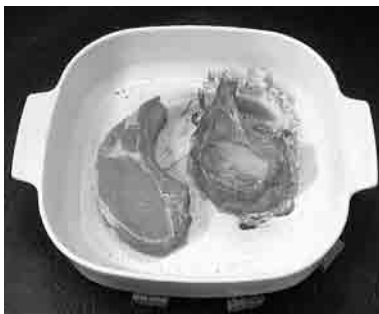


## 怎樣試驗盛器是否能安全的放進微波爐裏使用：

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



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



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

## HOW TO TEST A CONTAINER FOR SAFE MICROWAVE OVEN USE:

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

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

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

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

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

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

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





## 紙、餐巾、紙巾、 碟與杯

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

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



## 草、柳與木

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



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

## Paper, Napkins, Paper Towels, Plates and Cups

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

Avoid wax coated paper goods, since the wax may melt onto the food when the food reaches high temperatures. Waxed paper is suitable to use to prevent splatter. Disposable polyester coated paperboard pans are sturdy, come in a variety of sizes and are ideal for microwaving.

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

## Straw, Wicker and Wood

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

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

## Kertas, Napkin, Tuala Kertas, Pinggan dan Cawan

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

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

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

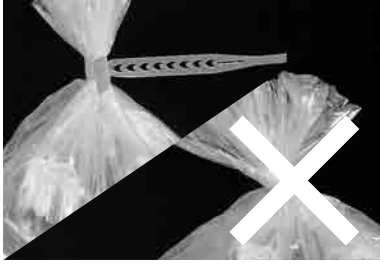
## Bahan Jerami, Anyaman dan kayu

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

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

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



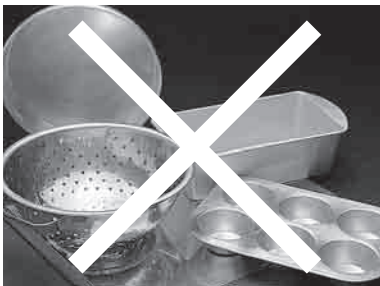


烹飪袋的構造能抵受沸煮，冰凍或舊式的加熱，用於微波爐很安全，根據廠家的說明而準備烹飪袋，使用兼備的尼龍索或棉繩綁紮袋口，或者由袋口的末端剪出一長條，在袋的上部割六條1釐米(½英寸)的裂口，讓蒸氣外泄。烹飪袋不可用金屬線綁紮袋口，此種金屬線可充作天線而引起電弧(藍火星)，並可能點燃而損壞微波爐。

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



特製塑性食物薄膜(CLING FILM)適用於遮蓋大多數食譜的廚具。不過，漫長的烹飪時間可能使塑性薄膜稍微變形，當使用塑性膜或任何玻璃鍋蓋時，須小心由相反的方向打開，以避免蒸氣將您燙傷。當燒熱之後，將塑性膜弄鬆但使它仍然蓋著，而擱在一旁，當採用自動感應烹煮法時，不要刺穿或掀開塑性薄膜。



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

雖然金屬容器不能用於微波爐烹調，但是如果正確使用一些金屬會對烹調有幫助。

**Cooking Bags** designed to withstand boiling, freezing, or conventional heating are microwave safe. Prepare bags according to manufacturer's directions. Close cooking bag with nylon tie provided, otherwise, use a piece of cotton string, or a strip cut from the open end of the bag. Make six 1 cm (½ in.) slits in the top of bag to allow steam to escape. DO NOT use wire twist-tie to close bag. They can act as an antenna and cause arcing (blue sparks). Wire twist-ties could ignite and damage the oven. DO NOT cook in plastic food storage bags. They are not heat resistant and may melt. Do not use roaster bags on Auto Sensor programmes.

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

**Metal containers or utensils**, and those with metallic trim, should NOT be used in the microwave oven. Since microwave energy is reflected by metal, foods in metal containers will not cook evenly.

There is also the possibility of "arcing". This is a static discharge or blue spark between gaps in the metal or between the metal and the interior of the oven. Arcing may cause damage to the oven walls. If arcing occurs, turn the unit off and transfer food to a non-metallic container.

Although metal utensils must be avoided in microwave cooking, some metal can be helpful when used correctly.

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

Potong enam belahan 1 cm (½ inch) di bahagian atas beg supaya wap dapat keluar. JANGAN gunakan dawai untuk mengikat beg. Ia akan bertindak sebagai antena dan menyebabkan pengarkaan (bunga api biru). Dawai ini boleh menyala dan merosakkan ketuhar.

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

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

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



鋁箔可以安全使用，如果遵守數項指南。這是因為它反射微波能，但是在一些食譜中它也有好處的。它可以用來避免過度烹調。用鋁箔包住食物幼薄的部分如翅膀，烤肉尾端等，這它將不會比其他部分快熟。用一枝木條將箔片置定於一個位置。

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

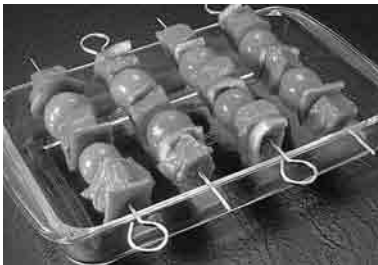
**Foil Aluminium** boleh digunakan dengan selamat jika beberapa garis panduan dipatuhi. Oleh sebab foil ini memantulkan tenaga gelombang mikro, ia berfaedah digunakan bagi setengah-setengah resepi. Ia boleh digunakan untuk mengelakkan daripada terlampau masak. Keping-keping kecil aluminium digunakan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



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

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

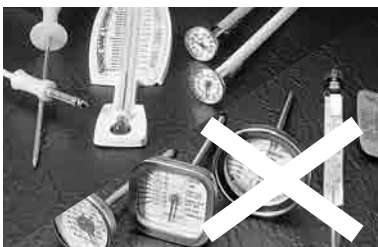
**Bekas Beralas foil**, sama ada kadbod atau plastik, JANGAN digunakan dalam ketuhar gelombang mikro. Karton susu beralas foil, bekas pati perahan oren beku, atau bekas pembakar, yang disertakan dengan setengah-setengah adunan kek, adalah contoh benda-benda yang patut dielakkan.



金屬烤肉叉可以用於烤焗食物，不過，烤肉應該佔烤叉的80%。放置烤肉叉時要小心，避免烤肉叉之間或烤肉叉與爐之間的接觸。最好是使用木制烤叉，你可在市場上，雜貨店或家庭用具部門買到。

**Metal Skewers** can be used if there is a large amount of food in proportion to the amount of metal. Take care in the placement of the skewers to avoid arcing between the skewers or between the skewers and the sides of the oven. Wooden skewers are the best and can be easily purchased at your local market, grocery store, or in the housewares section of many department stores.

**Pencucuk Logam** boleh digunakan jika bahan yang hendak dimasak banyak berbanding dengan logam yang ada pada pencucuk itu. Hati-hati semasa meletakkan pencucuk-pencucuk, ini untuk mengelakkan terjadinya pengarkaan di antara pencucuk atau di antara pencucuk dengan bahagian sisi oven. Pencucuk yang paling sesuai ialah yang daripada kayu dan boleh didapati dengan mudah dari pasar, kedai runcit atau bahagian perkakas rumah di kebanyakan gedung serbaneka.



溫度錶可以用於微波爐。當用微波爐煮食物時，不可用普通的水銀糖果或肉類溫度表。應用紙或外包塑膠的金屬綁帶，都不可以用於微波爐。請翻閱第8頁烹飪袋的圖樣和資料。

**Thermometers** are available for use in microwave ovens. DO NOT USE CONVENTIONAL MERCURY TYPE CANDY OR MEAT THERMOMETERS in food while heating in the microwave oven. **Metal Twist-Ties** either paper or plastic coated, should NOT be used in the microwave oven. See pictures and information under COOKING BAGS page 8.

**Termometer** atau jangka suhu ada yang sesuai untuk digunakan dalam ketuhar gelombang mikro. JANGAN GUNAKAN TERMOMETER 'CANDY' ATAU DAGING BIASA JENIS RAKSA dalam makanan semasa dipanaskan dalam ketuhar gelombang mikro. **Tali Pintal Logam**, sama ada bersalut kertas atau plastik JANGAN digunakan dalam ketuhar gelombang mikro. Lihat gambar dan keterangan di bawah tajuk BEG MASAKAN muka 8.

## 食物的特徵

食物的特徵影響普通烹調法的話，那麼在微波烹調法下，它會更加的明顯。



### 體積與數量

小份的食物比大的快熟。



### 形狀

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



### 開始的溫度

煮或加熱室內溫度的食物比冷藏的食物時間較短。



### 骨頭和脂肪

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



### 密度

煮或加熱多孔又鬆軟的食物比實心又沉重的食物時間較短。

## FOOD CHARACTERISTICS

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

**Size** - Small portions cook faster than large ones.

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

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

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

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

## SIFAT-SIFAT MAKANAN

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

**Saiz** - Bahagian kecil masak lebih cepat daripada bahagian besar.

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

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

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

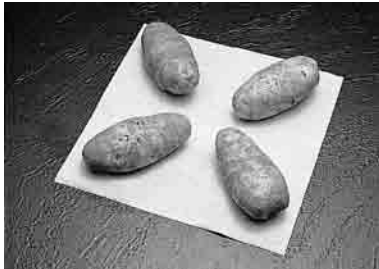
**Ketumpatan** - Bahan makanan berliang atau berongga tidak memerlukan banyak masa untuk menjadi panas berbanding dengan bahan makanan berat dan padat.



## 烹調的方法

### 時間

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

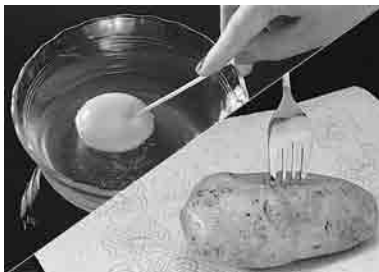


### 空間距離

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



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



### 穿刺

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

蛋——用牙籤刺穿蛋黃2次，蛋白數次。  
 蛤和蠔——用牙籤穿刺數次。  
 馬鈴薯和蔬菜——用叉刺穿。  
 法國香腸和臘腸——將燻過的香腸和臘腸划痕。用叉刺穿新鮮的香腸。

## COOKING TECHNIQUES

### Timing

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

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

### Spacing

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

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

### Piercing

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

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

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

**Whole Potatoes and Vegetables** - Pierce with a fork.

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

## TEKNIK MEMASAK

### Masa memasak

Peringkat masa memasak diberi bagi setiap resepi.

Peringkat masa ini mengimbangi perbezaan yang tidak dapat dikawal dari segi bentuk makanan, suhu mula dan kecenderungan kedaerahan. Sentiasa ikut masa minimum yang diberi bagi sesuatu resepi dan menyemak masa masak. Jika belum cukup masak, teruskan memasak. Bagi makanan yang belum cukup masak, adalah mudah menambahkan masa memasaknya. Tetapi kalau sudah terlebih masak, tidak ada apa yang boleh dibuat!

### Susunan atau Aturan

Tiap-tiap satu bahan makanan, seperti kentang bakar, 'cupcake' dan 'hors d'oeuvres', akan panas lebih merata jika diletakkan sama jaraknya di dalam oven. Kalau boleh, susun bahan makanan dalam bentuk bulat.

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

### Menebuk

Kulit atau selaput setengah-setengah makanan akan menyebabkan wap berkumpul semasa memasak dalam ketuhar gelombang mikro. Bahan makanan hendak ditebuk, dikelar atau dikopek sedikit kulitnya sebelum dimasak supaya wap boleh lepas keluar.

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

**Kepah dan Tiram** - Cucuk beberapa kali dengan pencungkil gigi.

**Kentang dan Sayur** - Cucuk dengan garpu.

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



### 顏色素

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



### 遮蓋

微波烹調時請選擇塑膠薄膜或合適的蓋子對事物進行遮蓋。總體來說，濕潤的食物需要加蓋，例如：湯、燉菜、魚、蔬菜和盤餐。蛋糕、醬料、烤馬鈴薯及糕點則無需加蓋。蒸鍋蓋或塑膠薄膜可用於更好的密封。利用蠟紙或紙巾可以保持某種程度食物的水份。



### 攪動

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

### Browning

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

### Covering

Cover foods with microwave cling film or a self-fitting lid when cooking by microwave. As a general rule, always cover wet foods, e.g. soups, casseroles, fish, vegetables and plated meals. Do not cover cakes, sauces, jacket potatoes and pastry items. Casserole lids or cling film are used for a tighter seal. Various degrees of moisture retention are also obtained by using wax paper or paper towels.

### Pemerangan

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

### Menutup

Tutup makanan dengan filem pematik atau penutup khusus semasa memasak menggunakan ketuhar gelombang mikro. Secara umumnya, sentiasa tutup makanan yang berkelembapan, seperti sup, kaserol, ikan, sayur-sayuran dan makanan sedia terhidang. Jangan menutup kek, sos, kentang berkulit dan bahan pastri. Tudung kaserol atau selaput lekap digunakan untuk menutup lebih ketat. Penyejatan boleh dicegah sedikit sebanyak dengan menggunakan kertas lilin atau tuala kertas.

### Mengacau

Mengacau biasanya perlu apabila memasak dengan gelombang mikro. Apabila mengacau diperlukan, kekerapannya akan diarahkan seperti berikut: sekali, dua kali, kerap atau sekali-sekala. Selalu halakan bahagian pinggir luar yang telah masak ke bahagian tengah dan bahagian tengah yang kurang masak ke luar.





### 轉動和重新放置

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

通常在烹調半途才翻轉食物。



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



### 放置時間

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

### Turning and Rearranging

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

Generally, they are turned over once halfway through heating.

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

### Standing Time

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

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

### Membalik dan Mengatur Semula

Setengah-setengah makanan memang tidak boleh dikacau untuk menyebarkan haba atau hawa panas. Ada masanya, tenaga gelombang mikro tertumpu ke satu bahagian makanan. Untuk menentukan proses masakan menjadi sama rata, setengah-setengah makanan perlu dibalikkan atau diatur semula. Bahan makanan besar seperti bahan panggang atau ayam boleh dibalikkan. Biasanya, bahan-bahan makanan ini dipusingkan sekali dalam proses masakan.

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

### Masa Biar

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

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

### 測試食物的煮熟程度

普通烹調法試熟度的方法，也可以採用於微波烹調法。



糕類好了之後，它將不會黏著插進去的木條，也不會黏著盤邊。



雞肉好了之後，它的汁是清黃的而它的腿骨會較容易被轉動。



肉類好了之後，可以用叉弄碎或分開纖維。



魚好了之後，它的肉會成片且顏色變為不透明的。

### Testing for Results

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

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

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

Meat is done when fork tender or splits at fibres.

Fish is done when it flakes and is opaque.

### Menguji Kesudahan Makanan

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

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

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

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

Ikan cukup masak apabila ikan mengelupas dan keadaannya legap.



### 更改喜愛的食譜

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



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

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

注意：放一個小碟在肉類或蔬菜上，能夠避免過度煮熟。



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

### Converting Favourite Recipes

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

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

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

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

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

### Mengubah Cara Masakan Resipi

#### Kesukaan

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

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

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

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

## 2. SPECIAL FEATURES

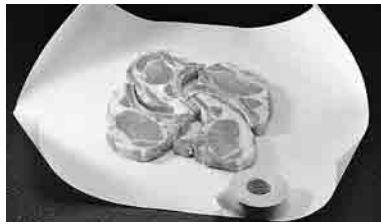
### 解凍

#### 準備食物以便冷藏至凍結

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

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

注：如包裝是使用鋁箔，於解凍之前須除去所有的鋁箔，以預防產生電弧。



當要將食物打包以備冷藏至凍結時，應將肉塊、雞、魚及海鮮排好，並使其厚薄一致。肉碎應包成2.5至5釐米的長方、方形或圓形。



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



清除所有氣體，然後封密塑膠袋。在袋上加標籤注明肉類，日期及重量。

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

### DEFROSTING

#### PREPARING FOODS FOR FREEZING

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

Heavy-duty plastic wraps and bags, and freezer wrap are suitable for use in the freezer. Meats may also be frozen in their store packaging for short periods of time.

**Note:** if aluminium foil is used for wrapping, all pieces of foil must be removed before defrosting to prevent arcing.

When WRAPPING FOR FREEZING, arrange meat, poultry, fish and seafood in thin uniform layers. Package minced meat in 2.5 to 5 cm thick rectangular, square or round shapes.

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

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

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

### PENCAIRAN

#### MENYEDIAKAN MAKANAN UNTUK MENDINGINBEKU

Mutu akhir makanan yang disediakan bergantung pada mutu awal sebelum mendinginbeku, pengendalian makanan ketika mendinginbeku dan teknik dan masa digunakan untuk mendinginbeku. Pilih makanan segar yang bermutu tinggi dan dinginbekukan seberapa segera selepas dibeli.

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

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

Bila MENYALUT UNTUK MENDINGINBEKU, susun daging, ayam itik, ikan dan makanan laut dalam lapisan nipis yang seragam. Bentukkan daging cincang menjadi segiempat tepat, persegi atau bulatan setebal 2.5-5 cm.

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

Keluarkan udara sebelum mengikat beg plastik. LABELKAN bungkusan dengan jenis dan potongan daging, tarikh dan beratnya.

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



## 解凍

解凍法是根據重量為多種切開的肉、鷄及魚類解凍，其用法很簡便，只須調校超速解凍及食物的公斤 (1.0 kg) 及十分一公斤 (0.1 kg) 的重量，微波爐就會鑑定解凍時間及電力程度。一旦調校微波爐之後，其顯示窗將展示解凍時間。下列是適宜以超速解凍法解凍的食物，為求達致最佳的效果，最低的適當重量為 0.2公斤。

## 發出警號時

翻轉所有的肉、鷄、魚及貝殼類。  
取出已解凍的肉、肉碎、焗肉、烤肉或雞腿的邊緣薄片，以及雞塊或蝦等，用鋁箔遮蓋雞翼。  
拆散焗肉、雞塊和肉碎。分開肉排和漢堡包的肉餅。用鋁箔遮蓋烤肉的末端、脂肪或骨等。

## 解凍法的特別要訣

連骨燒烤，例如烤牛排骨或烤豬腰排骨的肌肉比相等重量的無骨烤肉較小。所以，調校超過2公斤連骨烤肉的重量宜減少500克。至於調校不到2公斤連骨烤肉的重量，則應減少200-300克。

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

## Defrost

Defrost can be used to defrost many cuts of meat, poultry and fish by weight. To use, simply program Turbo Defrost and the weight of the food in kg (1.0) and tenths of a kg (0.1). The oven will determine the defrosting time and power levels. Once the oven is programmed, the defrosting time will appear in the display. Listed below are the recommended foods that can be defrosted on Turbo Defrost. For best results the minimum recommended weight is 0.2 kg.

## At beep

TURN OVER all meat, poultry, fish and shellfish.  
REMOVE defrosted meat, minced meat, stewing meat, thin ends of roasts or poultry legs and poultry pieces or prawns etc. SHIELD wings with foil.  
BREAK APART stewing meat, chicken pieces and minced meat. SEPARATE chops and hamburger patties. SHIELD ends of roasts, fat or bones with foil.

## Hints especially for Defrost

BONE-IN ROASTS, such as a Beef Rib Roast or Pork Loin Rib Roast have a smaller muscle than a boneless roast of the same weight. Therefore, for bone-in roasts weighing over 2 kilograms reduce weight by 500 g.  
For bone-in roasts weighing less than 2 kilograms, reduce weight by 200-300 g.

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

## Nyahbeku

Nyahbeku dapat digunakan untuk menyahbeku kepingan daging, ayam dan ikan mengikut timbangan. Untuk menggunakannya, cuma programkan Nyahfros Turbo dan berat makanan dalam kilogram (1.0) dan persepuluh kilogram (0.1). Ketuhar akan menentukan tempoh pencairan dan tahap kuasa. Bila ketuhar diprogramkan, tingkap pameran akan menunjukkan tempoh pencairan. Di bawah adalah senarai makanan yang boleh dicairkan dengan Nyahfros Turbo. Untuk hasil terbaik, berat minimum yang disyorkan ialah 0.2 kg.

## Pada beep pertama

BALIKKAN semua daging, ayam itik, ikan dan makanan laut. KELUARKAN daging yang telah dicairkan, daging cincang, daging stew, hujung nipis daging panggang atau kaki dan kepingan ayam itik atau udang.  
SALUTKAN sayap dengan foil aluminium.  
PECAHKAN daging stew, kepingan ayam dan daging cincang.  
ASINGKAN daging kisar dan tembosa burger.  
SALUTKAN hujung daging panggang lemak atau tulang dengan kerajang aluminium.

## Petua untuk Nyahbeku

DAGING PANGGANG BERTULANG seperti Daging Rusuk mempunyai otot yang lebih kecil daripada daging tanpa tulang yang sama beratnya. Jadi, untuk daging panggang bertulang yang melebihi 2 kg kurangkan 500 g.  
Untuk daging panggang bertulang yang kurang daripada 2 kg, kurangkan 200-300 g.

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



**解凍**

請遵照這一節列明的解凍時間及說明。

**解凍方法**

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



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



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

**DEFROST**

Follow defrosting times and directions given in this section.

**Techniques For Defrosting**

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

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

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

**PENCAIRAN**

Sila patuhi masa pencairan dan arahan yang diberikan dalam seksyen ini.

**Teknik-Teknik Pencairan**

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

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

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



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

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

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



(5) 大塊的烤肉，或全隻雞的中心可能仍然結冰，讓它擱置一段時間。

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

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

類別	自選時間式解凍 每500克的解凍時間(分鐘計)
牛肉 燒牛肉	7至9
牛扒	6至7
碎牛肉	7至9
豬肉 燒豬肉	5至7
豬扒	5至7
羊肉 燒羊肉	6至8
羊扒	5至7
魚 魚柳	6至8
全條魚	6至8
帶子	5至7
青蠔	4至6
家畜類 全隻雞	7至9
雞塊	6至8
全隻火雞	7至9
全鴨	6至8

ITEM	APPROX.DEFROST TIME PER 500 GRAMS ON TIME DEFROST
Beef Roast	7 to 9
Steak	6 to 7
Mince	7 to 9
Pork Roast	5 to 7
Chops	5 to 7
Lamb Roast	6 to 8
Chops	5 to 7
Fish Fillets	6 to 8
Whole	6 to 8
Scallops	5 to 7
Mussels	4 to 6
Poultry	
Whole Chicken	7 to 9
Chicken Pieces	6 to 8
Whole Turkey	7 to 9
Whole Duck	6 to 8

PERKARA	JANGKAWAKTU DEFROST BAGI SETIAP 500 GRAM
Daging lembu Panggang	7 - 9
Stik	6 - 7
Cincang	7 - 9
Daging kambing Panggang	6 - 8
Kisar	5 - 7
Ikan Filet	6 - 8
Seekor	6 - 8
Kekapis	5 - 7
Kepah	4 - 6
Ayam/itik	
Seekor ayam	7 - 9
Kepingan ayam	6 - 8
Seekor ayam belanda	7 - 9
Seekor itik	6 - 8



# 3. RECIPES



禽類	POULTRY	AYAM.....	21-27
肉類	MEAT	DAGING .....	28-37
海鮮	SEAFOOD	MAKANAN LAUT .....	38-51
湯類	SOUPS	SUP .....	52-55
蔬菜類	VEGETABLES	SAYURAN .....	56-64
其他	OTHERS	LAIN-LAIN.....	65-79
甜品類	DESSERTS	PENCUCI MULUT.....	80-89





## 烤雞配菠菜

### 用料:

1公斤	整雞(雞胸處剪開, 雞腿內側切開。)
400克	菠菜

### 醬汁:

40克	大蒜(切片)
2克	牛至葉
30毫升	檸檬汁
30毫升	玉米油
30克	蠔油
1茶匙	芝麻油
1茶匙	鹽
½湯匙	老抽
2茶匙	黑胡椒

### 容器:

脆烤煎盤(下層託盤架)。



### 製法:

1. 用醬汁醃雞2-3小時。放在一邊備用。
2. 把雞放在燒烤容器中, 放在脆烤煎盤上。
3. 預熱210度。
4. 把脆烤煎盤放入下層託盤架, 烤約40分鐘。(½時間時翻面)
5. 把雞從燒烤容器中取出, 把菠菜放入與烤雞湯汁攪拌均勻, 選擇1000 W, 設置2分鐘。(½時間時攪拌)
6. 最後, 菠菜與烤雞一起裝盤。

## ROAST CHICKEN IN SPINACH

### Ingredients:

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

### Sauce:

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

### Container:

Metal tray (lower shelf).



### Method:

1. Seasoned chicken with sauce for about 2-3 hours. Leave aside.
2. Place chicken in an oven proof plate, put on metal tray.
3. Preheat oven at 210 °C till hot.
4. Bake chicken at 210 °C for about 40 minutes by lower shelves. (turn over at ½ time)
5. Remove chicken from dish, next add spinach into the chicken sauce, cook on 1000 W for 2 minutes. (stir at ½ time)
6. Lastly serve chicken with spinach.

## AYAM PANGGANG DI DALAM BAYAM

### Bahan-bahan:

1 kg	ayam (dibelah dari dada, dipotong berhampiran kawasan paha)
400 g	bayam

### Sos:

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

### Bekas:

Dulang besi (rak rendah).



### 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 besi.
3. Panaskan ketuhar pada 210 °C sehingga panas.
4. Bakar ayam pada 210 °C selama 40 minit di rak bawah. (pusingkan pada separuh masa)
5. Keluarkan ayam, seterusnya masukkan bayam ke dalam sos ayam, masak pada 1000 W untuk tempoh 2 minit. (kacau pada pertengahan masa)
6. Akhir sekali, hidangkan ayam bersama bayam.



## 薑芽燜鴨

### 用料:

1湯匙	粟米粉	} 混合
2湯匙	清水	
A: 80克	嫩薑(切片)	
30克	豆醬	
10克	蒜茸	
2湯匙	食油	
B: 500克	鴨塊(去皮和脂肪)	
1杯	清水	
1½湯匙	黑醬油	
	糖、鹽、胡椒粉酌量	

### 容器:

微波爐安全燉鍋、加蓋。

### 製法:

1. 將A用料放進22釐米燉鍋裏，以1000 W爆香約3-4分鐘。(無需加蓋)
2. 加進B用料。加蓋並以1000 W燜煮約8分鐘。
3. 拌入粟米粉漿，再加蓋以440 W燜煮35-40分鐘。

## GINGER DUCK

### Ingredients:

1 tbsp	corn flour	} mixed together
2 tbsp	water	
A: 80 g	young ginger, sliced	
30 g	soya bean paste	
10 g	garlic, chopped	
2 tbsp	cooking oil	
B: 500 g	duck pieces (remove skin and fat)	
1 cup	water	
1½ tbsp	dark soya sauce	
	sugar, salt, pepper to taste	

### Container:

Microwave safe casserole with lid.

### Method:

1. Stir fry ingredients A in a casserole, uncovered on 1000 W for 3-4 minutes.
2. Add ingredients B mix well, cook covered on 1000 W for 8 minutes.
3. Stir in corn flour mixture. Continue to cook duck on 440 W for 35-40 minutes.

## ITIK HALIA

### Bahan - bahan:

1 camca besar	tepung jagung	} dibancuh air
2 camca besar	air	
A: 80 g	halia muda (hiris)	
30 g	taucu	
10 g	bawang putih (cincang)	
2 camca besar	minyak	
B: 500 g	potong itik (dibuang kulit dan lemak)	
1 cawan	air	
1½ camca besar	kicap pekat	
	gula, garam, lada secukup rasa.	

### Bekas:

Kaserol bertutup untuk ketuhar gelombang mikro.

### Cara Membuat:

1. Tumis bahan-bahan A di dalam kaserol, tidak bertutup pada 1000 W selama 3-4 minit.
2. Tambahkan bahan-bahan B, campur sekata, masak dalam keadaan bertutup pada 1000 W selama 8 minit.
3. Campurkan campuran tepung jagung. Terus masak itik pada 440 W untuk 35-40 minit.





## 咖喱雞

### 用料:

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

加¼杯食油混合

### 容器:

微波爐安全燉鍋、加蓋。

### 製法:

1. 將A用料混合後，放進22釐米燉鍋裏，以1000 W爆香約3-4分鐘(無需加蓋)。
2. 加進清水，鹽和雞塊。
3. 加蓋以1000 W煮約5-6分鐘。
4. 拌入椰漿，繼續以1000 W煮2分鐘。(無需加蓋)
5. 立即上桌。

## CURRY CHICKEN

### Ingredients:

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

blended with  
¼ cup oil

### Container:

Microwave safe casserole with lid.

### Method:

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

## KARI AYAM

### Bahan-bahan:

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

dikisar dengan¼ cawan minyak

### Bekas:

Kaserol bertutup untuk ketuhar gelombang mikro.

### Cara Membuat:

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



## 雞肉燉蘑菇

### 用料：

500克	雞塊
1湯匙	食油
3片	蒜頭，剁碎
1公分	薑，剁幼
A：3湯匙	蘑菇蠔油
1湯匙	黑醬油
2茶匙	磨菇蠔油精
B：1條	馬鈴薯，切粒
1條	紅蘿蔔，切粒
C：¼杯	水
1湯匙	粟米粉
	糖、鹽及胡椒粉酌量
D：¼杯	蘑菇(切半)
¼杯	青豆(隨意)

### 容器：

微波爐安全燉鍋。

### 製法：

1. 將油、蒜頭、薑放進一個微波安全深燉鍋裡，以1000 W爆香約2-3分鐘。
2. 拌入雞塊和A用料以1000 W煮2分鐘。
3. 加入B用料，蓋好以1000 W煮5-8分鐘，拌入C和D用料再以1000 W煮3-4分鐘，至肉和蔬菜熟。

## CHICKEN MUSHROOM STEW

### Ingredients:

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

### Container:

Microwave safe casserole.

### Method:

1. Using a deep microwave safe casserole dish, fragrant garlic and ginger with oil until aromatic on 1000 W for 2-3 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, stir in C and D and cook for another 3-4 minutes until chicken and vegetables are tender.

## STEW AYAM DENGAN CENDAWAN

### Bahan-bahan:

500 g	kepingan ayam
1 camca besar	minyak
3	bawang putih, cincang
1 cm	halia, cincang
A: 3 camca besar	sos cendawan tiram
1 camca besar	sos cendawan hitam
2 camca teh	Pati cendawan tiram
B: 1	kentang, dipotong bentuk biji
1	lobak merah, dipotong bentuk biji
C: ¼ cawan	air
1 camca besar	tepung jagung
	gula, garam dan lada secukupnya
D: ¼ cawan	cendawan butang
¼ cawan	kacang hijau (pilihan)

### Bekas:

Kaserol untuk ketuhar gelombang mikro.

### Cara Membuat:

1. Tumiskan bawang putih bersama halia di dalam kaserol ketuhar gelombang mikro sehingga berbau harum pada 1000 W selama 2-3 minit.
2. Masukkan kepingan ayam bersama dengan sos A dan masak pada 1000 W selama 2 minit lagi.
3. Masukkan bahan B, tutup dan masak selama 5-8 minit, tambahkan bahan C dan D dan masak untuk 3-4 minit lagi sehingga ayam dan sayur-sayuran menjadi lembut.



## 香草雞肋排

### 用料：

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

### 容器：

燒烤盤(上層託盤架)。



### 製法：

1. 雞肋排用調好的A醃漬(靜置10分鐘左右更入味)。
2. 給水槽內加滿水。  
雞肋排全部撒滿起士粉，放在燒烤盤中央，燒烤盤放入上層。選擇蒸氣1，設置2分鐘。接著選擇300 W加蒸氣，設置3分鐘。最後選擇800 W，烹製4分30秒。

## CHICKEN FILLET WITH VANILLA

### Ingredients:

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

### Container:

Grill tray (upper shelf).



### Method:

1. Marinate chicken fillet with prepared A (leave it standing 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 on the upper shelf. Select steam 1 for 2 minutes, then select 300 W + steam for 3 minutes. Finally, select 800 W for 4½ minutes.

## FILET AYAM DENGAN VANILLA

### Bahan-bahan:

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

### Bekas:

Dulang gril (rak atas).



### Cara Membuat:

1. Perapkan filet ayam dengan bahan-bahan 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 300 W + Stim selama 3 minit. Akhir sekali, pilih 800 W untuk 4½ minit.



## 培根蔬菜法式蒸蛋

### 用料：

20克	菠菜
2個	小番茄
1片	培根片
2個	蛋(去殼100克)
½杯	牛奶
適量	鹽、胡椒
200克	天然乾酪(披薩用)

### 容器：

直徑約9釐米的耐熱容器2份。  
燒烤盤(中層託盤架)。



### 製法：

1. 菜切成1釐米寬。小番茄去蒂，直切成4等份。培根切成5毫米寬。
2. 打蛋到碗裡，加入牛奶、鹽、胡椒拌勻過篩。
3. 直徑約9釐米的耐熱容器2個，分別放入一半的1和天然乾酪，再倒入2的蛋液。
4. 給水槽內加滿水。如圖所示排在燒烤盤上，燒烤盤放入中層。選擇蒸氣1，設置9分鐘。接著選擇300 W加蒸氣，設置2分30秒。



## FRENCH-STYLE STEAMED EGG WITH BACON AND VEGETABLES

### Ingredients:

20 g	spinach
2	small tomatoes
1 piece	bacon
2	eggs (100 g without shells)
½ cup	milk
Moderate	salt, pepper
200 g	natural cheese (mozzarella, for pizza)

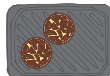
### Container:

2 heat-resistant containers with a diameter of approximately 9 cm. Grill tray (middle shelf).



### Method:

1. Cut the spinach into 1 cm wide pieces. Remove the stalks of small tomatoes, and cut vertically into 4 equal parts. Cut bacon into 5 mm wide pieces.
2. Put eggs into a bowl, add milk, salt and pepper, then stir and sieve well.
3. Place half of 1 with natural cheese into each of the 2 heat-resistant containers with a diameter of approximately 9 cm, and then add egg mixture prepared in 2.
4. Pour water into the tank before cooking. Place onto the grill tray as shown in the illustration; place the grill tray on the middle shelf. Select steam 1 for 9 minutes, and then select 300 W + steam for 2½ minutes.



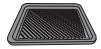
## TELUR KUKUS ALA PERANCIS BERSAMA BAKON DAN SAYURAN

### Bahan-bahan:

20 g	bayam
2	tomato kecil
1 keping	bacon
2	telur (100 g tanpa cengkerang)
½ cawan	susu
Secukup rasa	garam, lada putih
200 g	keju natural (mozzarella, untuk piza)

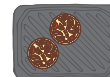
### Bekas:

2 bekas tahan haba berukuran 9 cm. Dulang gril (rak tengah).



### Cara Membuat:

1. Potong bayam kepada kepingan selebar 1 cm setiap satu. Buangkan daun tomato kecil, dan potong menegak kepada 4 ketulan sama besar. Potong bacon kepada kepingan berukuran 5 mm lebar.
2. Masukkan telur ke dalam mangkuk, tambahkan susu, garam dan lada putih, kemudian kacau dan gaul rata.
3. Campurkan separuh daripada 1 dengan keju natural dan masukkan kepada setiap bekas tahan haba berukuran 9 cm, dan seterusnya masukkan campuran telur yang telah disediakan di 2.
4. Tuangkan air ke dalam tangki sebelum memasak. Letakkan ke atas dulang seperti tertera di ilustrasi; letakkan dulang ke rak tengah. Pilih Stim 1 selama 9 minit, dan kemudian pilih 300 W + Stim untuk tempoh 2½ minit.







## 辣炒雞 (韓式辣炒雞)

### 用料:

350克	雞腿肉
60克	高麗菜
40克	洋蔥
30克(3根)	青蔥

A: 60克	韓式辣醬
2湯匙	蒜泥
2湯匙	炒香的芝麻
2湯匙	芝麻油
1湯匙	麥芽糖(或用蜂蜜)
1湯匙	醬油
1湯匙	酒
½茶匙	一味唐辛子
適量	醬油

### 容器:

燒烤盤(上層託盤架)。



### 製法:

1. 肉、高麗菜、洋蔥切成寬2釐米、長5釐米。蔥切成3釐米長。
2. 碗內放入A調勻，再加入1拌勻。
3. 燒烤盤薄薄塗上一層麻油，平鋪上2後放入上層，選擇雙面燒烤。設置13-15分鐘。

## SPICY CHICKEN (KOREAN SPICY CHICKEN)

### Ingredients:

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

### 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 A into the bowl and stir with 1.
3. Coat the surface of the grill tray with a thin layer of sesame oil, line it up with 2, put onto the upper shelf, choose crispy grill, and then cook for 13-15 minutes.

## AYAM MASAK PEDAS (ALA KOREA)

### Bahan-bahan:

350 g	peha ayam
60 g	kobis
40 g	bawang merah
30 g (3 biji)	bawang hijau
A: 60 g	sos cili Korea
2 sudu makan	bawang putih yang ditumbuk
2 sudu makan	saute sesame
2 sudu makan	minyak bijan
1 sudu makan	maltosa (atau madu)
1 sudu makan	kicap
1 sudu makan	wain masakkan
½ sudu teh	serbuk cili
Secukup rasa	kicap

### 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 rangup, kemudian masak selama 13-15 minit.



## 酸梅排骨

### 用料:

250克 小排(切塊, 用叉子在肉上刺孔)

### 醬汁A:

1湯匙 油  
8片 酸梅  
1湯匙 酒或者花雕  
2湯匙 酸梅粉  
1湯匙 玉米粉  
¼茶匙 黑胡椒粒  
3湯匙 水

### 容器:

微波爐安全燉鍋、加蓋。

### 製法:

1. 用醬汁A醃制小排1小時。
2. 把小排連同醬汁一起放進微波安全容器內, 選擇1000 W, 設置4-5分鐘, 加蓋。(½時間攪拌)

## SOUR PLUM PORK RIB

### Ingredients:

250 g rib (cut into pieces, pierce meat with fork)

### Sauce A:

1 tbsp oil  
8 pieces sour plum  
1 tbsp wine or Hua Teow chiew  
2 tbsp sour plum powder  
1 tbsp corn flour  
¼ tsp coarse black pepper  
3 tbsp water

### Container:

Microwave safe casserole with lid.

### Method:

1. Seasoned rib with sauce A for 1 hour.
2. Cook rib with sauce A on 1000 W for 4-5 minutes in a microwave safe casserole, covered with lid. (Stir at ½ time)

## RUSUK KHINZIR PLUM MASAM

### Bahan-bahan:

250 g rusuk (potong kepada kepingan, cucuk daging dengan garfu)

### Sos A:

1 camca besar minyak  
8 kepingan plum masam  
1 camca besar wain atau hua teow chiew  
2 camca besar serbuk plum masam  
1 camca besar tepung jagung  
¼ camca teh lada hitam kasar  
3 camca besar air

### Bekas:

Kaserol bertutup untuk ketuhar gelombang mikro.

### Cara Membuat:

1. Perap rusuk dengan sos A selama 1 jam.
2. Masak rib bersama sos A pada 1000 W selama 4-5 minit di dalam kaserol ketuhar gelombang, pastikan ianya ditutup. (Kacau pada separuh masa)



## 培根卷

### 用料:

200克	條狀培根(9條)
200克	金針菇
9個	牙籤

### 醬汁:

30克	融化的牛油	} 混合 } 均勻
1湯匙	黑胡椒顆粒	
	一小搓鹽	

### 容器:

燒烤盤(上層託盤架)。



### 製法:

1. 把金針菇捲入培根中並用牙籤固定。
2. 在培根表面刷上醬汁。
3. 把培根卷放在燒烤盤上，放入上層託盤架，選擇雙面燒烤，設置15分鐘。
4. 最後，再選擇燒烤1，設置3-5分鐘。

## BACON ROLL

### Ingredients:

200 g	streaky bacon (9 pieces)
200 g	enoki mushroom
9	cocktail sticks

### Sauce:

30 g	melted butter	} mix } together
1 tbsp	black coarse pepper	
	A pinch of salt	

### Container:

Grill tray (upper shelf).



### Method:

1. Wrap enoki mushroom with streaky bacon, secure ends with cocktail sticks.
2. Brush wrap bacon with sauce.
3. Place bacon onto grill tray, set to Crispy Grill mode for about 15 minutes by higher shelves.
4. Lastly set to Grill 1 for another 3-5 minutes.

## GULUNGAN BAKON

### Bahan-bahan:

200 g	kepingan bacon (9 kepingan)
200 g	cendawan enoki
9	jejeri koktel

### Sos:

30 g	mentega yang dicairkan	} adun } bersama
1 camca besar	kasar	
	lada sulah	
	Secubit garam	

### Bekas:

Dulang Gril (rak atas).



### Cara Membuat:

1. Bungkus cendawan enoki bersama kepingan bacon, cucuk hujungnya dengan jejeri koktel.
2. Sapu bungkusan bacon dengan sos.
3. Letakkan bacon di atas dulang gril, pada mod Gril Rangup selama 15 minit di rak atas.
4. Akhir sekali, tetapkan Gril selama 3-5 minit.



## 牧羊人派

### 用料:

200克	牛肉糜(雞肉)
50克	鮮香菇(切片)
80克	歐芹(切丁)
150克	冷凍雜菜
100克	白洋蔥(切碎)
3瓣	大蒜(剁碎)
1茶匙	鹽
½茶匙	糖
1茶匙	粗黑胡椒粒
少許	辣椒粉
1½湯匙	低筋麵粉
3湯匙	水
½牛肉	湯塊
1湯匙	橄欖油或者玉米油

### 上層用料:

1公斤	馬鈴薯(洗淨, 用叉子刺穿表皮)
100克	碎的車打芝士

### 用料A:

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

### 容器:

微波爐安全燉鍋、加蓋,  
脆烤煎盤(下層託盤架)。



### 製法:

- 把洋蔥, 大蒜和油放進一個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。
- 加入牛肉糜、鹽、糖和黑胡椒, 選擇600 W, 設置2分鐘, 不要加蓋。
- 加入冷凍雜菜, 香菇和芹菜, 選擇600 W, 設置2分鐘, 加蓋。
- 拌入麵粉混合物, 選擇1000 W, 設置2分鐘, 加蓋。放在一邊備用。
- 用3湯匙水煮馬鈴薯, 選擇1000 W, 設置13分鐘, 加蓋。一半時間時翻面。
- 剝去馬鈴薯皮, 用叉子或者食物攪拌器做成馬鈴薯泥。
- 加入用料A攪拌均勻, 取一半馬鈴薯泥鋪在牛肉蔬菜混合物上。
- 取一半芝士撒在馬鈴薯上, 再鋪上剩下的馬鈴薯泥。
- 最後撒上剩下的芝士和辣椒粉。在派的表面刺幾個洞, 放在脆烤煎盤上。
- 預熱200度。
- 放入下層託盤架, 烤30分鐘, 直到表面金黃。

提示: 當鋪馬鈴薯泥時, 不要壓的太緊。

## SHEPHERD'S PIE

### Ingredients:

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

### Toppings:

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

### Ingredients A:

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

### Container:

Microwave safe casserole with lid, metal tray (lower shelf).



### Method:

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

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

## PAI SHEPHERD

### Bahan-bahan:

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

### Topping:

1 kg	ubi kentang (dibasuh, dibuang kulit dengan garfu)
100 g	keju cheddar yang diparut

### Bahan-bahan A:

1½ camca besar	susu	} adun bersama
3 camca teh	mentega yang dicairkan	
½ camca teh	lada hitam	
½ camca teh	garam	
½	telur	

### Bekas:

Kaserol bertutup untuk ketuhar gelombang mikro, dulang besi (rak rendah).



### Cara Membuat:

- Masak bawang merah, bawang putih dan minyak kaserol ketuhar gelombang mikro berisipadu 2 liter pada 1000 W selama 3 minit. Jangan tutup.
- Masukkan daging kisar, garam, gula dan lada hitam, masak pada 600 W selama 2 minit, tanpa penutup.
- Masukkan sayur campur, cendawan dan parsli, masak pada 600 W selama 2 minit, pastikan ianya ditutup.
- Kacaukan campuran tepung, masak pada 1000 W selama 2 minit, tutupkan. Ketepikan.
- Masak kentang dengan 3 sudu makan air pada 1000 W selama 13 minit di dalam kesarol ketuhar gelombang mikro, tutup dengan penutup, balikkan pada pertengahan.
- Kupas kulit, hancurkan dengan garfu atau kisar di dalam pengisar makanan.
- Tambah bahan A dan kacau sebati, lepaskan ½ ubi kentang itu di atas campuran daging yang dimasak tadi.
- Tabur ½ keju di atasnya, kemudian tambah ubi kentang selebihnya.
- Akhirnya, tabur keju selebihnya bersama paprika. Cucuk pai. Jangan tekan pai terlalu ketat. Letakkan kaserol pada dulang besi.
- Buat prapemanasan pada 200 °C sehingga panas.
- Bakar 200 °C selama 30 minit pada rak bawah, sehingga permukaannya coklat kekuningan.

**Nota:** Jangan tekan terlalu keras ke atas kentang hancur.





## 咖喱牛肉

### 用料：

600 克	牛肉(切成薄片)
¼ 杯	酸乳酪
2 瓣	小豆蔻
½ 茶匙	鹽
1 茶匙	糖

A：(以下的用料烘灸後研幼)

1½ 湯匙	辣椒粉
1½ 湯匙	芫荽米

1 茶匙	粗穀
2 茶匙	黑胡椒粒
1 茶匙	葫蘆巴子

B：50 克	蔥頭絲
15 克	薑茸
1 克	丁香
5 克	蒜絲
5 克	咖喱葉
5 湯匙	食油

### 容器：

微波爐安全燉鍋，加蓋。

### 製法：

1. 牛肉片加A用料醃約半小時。
2. 將B用料放進24釐米燉鍋裏混合，並以1000 W爆香約2分鐘(無需加蓋)。
3. 加進酸乳酪，小豆蔻和醃好的牛肉片。
4. 加蓋以1000 W烹煮4分鐘，接著減至600 W再燜煮10分鐘。
5. 加進糖和鹽。
6. 攪置時間：10分鐘

## FRIED BEEF CURRY

### Ingredients:

600 g	beef (thinly sliced)
¼ cup	yoghurt
2 pips	cardamon
½ tsp	salt
1 tsp	sugar

A: (to be roasted and finely ground)

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

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

### Contairer:

Microwave safe casserole with lid.

### Method:

1. Season beef slices with ingredients A for ½ hour.
2. Combine ingredients B and fry in 24 cm casserole on 1000 W for 2 minutes, uncovered.
3. Add in yoghurt, cardamons and seasoned beef slices.
4. Cover and cook on 1000 W for 4 minutes then on 600 W for 10 minutes.
5. Add in sugar and salt.
6. Standing time: 10 minutes.

## KARI DAGING GORENG

### Bahan-bahan:

600 g	daging lembu (dihiris halus)
¼ cawan	tairu
2 buah	pelaga
½ camca kecil	garam
1 camca kecil	gula

A: (untuk dipanggang dan ditumbuk lamat)

1½ camca besar	serbuk cili
1½ camca besar	biji ketumbar
1 camca teh	jintan putih

2 camca teh	biji lada
1 camca teh	halba

B: 50 g	hirisan bawang merah
15 g	halia cincang
1 g	cengkih
5 g	hirisan bawang putih
5 g	daun kari
5 camca besar	minyak

### Bekas:

Kaserol bertutup untuk ketuهار gelombang mikro.

### Cara Membuat:

1. Perasakan daging lembu dengan bahan-bahan A selama ½ jam.
2. Gabungkan bahan-bahan B dan goreng menggunakan kaserol 24 cm, pada 1000 W selama 2 minit, tanpa penutup.
3. Masukkan tairu, buah pelaga dan daging lembu.
4. Tutup dan masak pada 1000 W selama 4 minit seterusnya pada 600 W selama 10 minit.
5. Masukkan gula dan garam.
6. Tunggu 10 minit sebelum dihidangkan.



## 丹都裏羊肉

### 用料：

500克	羊肉方塊
1茶匙	鹽
A：30克	生薑(切絲)
30克	咖喱粉
1湯匙	酥油
150克	小蔥頭
25克	蒜頭
B：2茶匙	酸乳酪
1湯匙	番茄醬
1茶匙	蜜糖
½杯	清水
C：50克	青豆
50克	薄荷葉
50克	腰果豆(烘烤)

### 容器：

微波爐安全燉鍋，加蓋。

### 製法：

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

## TANDOORI LAMB

### Ingredients:

500 g	mutton cubes
1 tsp	salt
A: 30 g	ginger (shredded)
30 g	curry powder
1 tbsp	ghee
150 g	shallot
25 g	garlic
	} finely blended with 4 tbsp oil
B: 2 tsp	yogurt
1 tbsp	tomato puree
1 tsp	honey
½ cup	water
C: 50 g	green peas
50 g	mint leaves
50 g	cashew nuts (roasted)

### Container:

Microwave safe casserole with lid.

### Method:

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

## TANDOORI BIRI-BIRI

### Bahan-bahan:

500 g	daging kambing
	(dipotong dadu)
1 camca teh	garam
A: 30 g	halia (dimayang)
30 g	serbuk kari
1 camca bear	minyak sapi
150 g	bawang merah
25 g	bawang putih
	} dikisar dengan 4 camca besar minyak
B: 2 camca teh	tairu
1 camca bear	puri tomato
1 camca teh	madu
½ cawan	air
C: 50 g	kacang hijau
50 g	daun pudina
50 g	buah gajus
	(dipanggang)

### Bekas:

Kaserol bertutup untuk ketuhaar gelombang mikro.

### Cara Membuat:

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



## 黑醋蒸烤牛肉

### 用料:

300克	牛肩里肌肉(塊)
A: 1湯匙	玉米澱粉
適量	鹽、胡椒
B: 2茶匙	黃酒(白酒也可)
2茶匙	黑醋
2茶匙	醬油
¼茶匙	麻油
¼茶匙	砂糖
¼茶匙	高湯粉
1茶匙	蒜頭(切碎)
適量	山椒粉(或花椒粉)
½支	蔥白
1小個	青椒
適量	香草(新鮮香菜)

### 容器:

燒烤盤(中層託盤架)。



### 製法:

- 肉切成1釐米見方的條形。撒上A, 用B醃漬。蔥白切成2釐米長。青椒切細。
- 給水槽內加滿水。將1放在燒烤盤中央, 燒烤盤放入中層。選擇蒸氣1, 設置8分鐘。然後選擇300 W加蒸氣, 設置4分鐘。
- 加熱後裝盤, 佐以香草。

## STEAMED BEEF WITH BLACK VINEGAR

### Ingredients:

300 g	short loin (chunk)
A: 1 tbsp	corn starch
Moderate	salt, pepper
B: 2 tsp	rice wine (or Chinese spirits)
2 tsp	black vinegar
2 tsp	soy sauce
¼ tsp	sesame oil
¼ tsp	castor sugar
¼ tsp	stock powder
1 tsp	garlic (chopped)
Moderate	mustard powder (or Szechuan pepper)
½ stick	scallion stalk
1	small green pepper
Moderate	vanilla (fresh coriander leaves)

### Container:

Grill tray (middle shelf).



### Method:

- Cut meat into 1 cm cubic strips. Sprinkle on A, then marinate with B. Cut scallion stalk into strips of 2 cm long. Slice green pepper.
- Pour water into the tank before cooking. Place 1 in the center of the grill tray, and then place the grill tray on the middle shelf. Select steam 1 for 8 minutes, and then select 300 W + steam for 4 minutes.
- Remove to plate after heating, relish with vanilla.

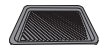
## DAGING KUKUS DAN CUKA HITAM

### Bahan-bahan:

300 g	daging short loin (ketulan)
A: 1 sudu makan	tepung jagung
Secukup rasa	garam, lada putih
B: 2 sudu teh	cuka beras (spirit cina)
2 sudu teh	cuka hitam
2 sudu teh	kicap
¼ sudu teh	minyak bijan
¼ sudu teh	gula kastor
¼ sudu teh	serbuk stok
1 sudu teh	bawang putih (potong)
Secukup rasa	serbuk mustard (atau lada Szechuan)
½ tangkai	daun bawang
1	lad benggala kecil
Secukup rasa	vanila (daun ketumbar segar)

### Bekas:

Dulang gril (rak tengah).



### Cara Membuat:

- 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.
- Tuangkan air ke dalam tangki sebelum memasak. Masukkan 1 ke bahagian tengah dulang dan kemudian masukkan dulang ke rak tengah. Pilih Stim 1 untuk 8 minit, dan selepas itu pilih 300 W + Stim selama 4 minit.
- Keluarkan pinggan selepas selesai, ceriakan dengan vanilla.



## 黑胡椒烤牛肉

### 用料:

300克	牛五花肉(烤肉用)
適量	玉米澱粉
1瓣	蒜頭(切成薄片)
A: 1½湯匙	生抽
1½湯匙	蠔油
1½茶匙	砂糖
1茶匙	粗磨黑胡椒
90克	洋蔥
60克	青椒
適量	鹽
1湯匙	沙拉油

### 容器:

燒烤盤(上層託盤架)。



### 製法:

- 將A放入較大的碗中拌勻。將肉薄薄鋪上一層玉米澱粉,和蒜頭放入拌勻(靜置10分鐘左右更入味)。
- 洋蔥、青椒各切成3釐米的滾刀塊,用鹽和沙拉油先調味。
- 將1在燒烤盤中央鋪開,四周放上2,燒烤盤放入上層,選擇雙面燒烤,設置13分鐘。

## BLACK PEPPER BEEF BBQ

### Ingredients:

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

### Container:

Grill tray (upper shelf).



### Method:

- Put A into a larger bowl and stir. Sprinkle a thin layer of corn starch on the beef, and stir with garlic (leave it standing for 10 minutes for a stronger flavor).
- Cut the onion, green pepper into chunks of 3 cm each, flavor with salt and vegetable oil.
- Lay out 1 in the center of the grill tray, surrounded by 2. Put the grill tray onto the upper shelf and select crispy grill, cook for 13 minutes.

## DAGING BBQ LADA HITAM

### Bahan-bahan:

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

### Bekas:

Dulang gril (rak atas).



### Cara Membuat:

- Masukkan A ke dalam mangkuk besar dan gaul rata. Taburkan lapisan nipis tepung jagung ke atas daging, dan gaul dengan bawang putih (biarkan selama 10 minit untuk rasa yang lebih sedap).
- Potong bawang, cili benggala hijau kepada ketulan bersaiz 3 cm setipa satu, perasakan dengan garam dan minyak sayuran.
- Letakkan ke bahagian tengah dulang, dikelilingi oleh bahan 2. Masukkan dulang gril ke rak atas dan pilih gril rangup, masak selama 13 minit.





## 韓式烤牛肉

### 用料：

300克	牛里肌肉薄片
A: 65克	洋蔥
15克	胡蘿蔔
40克	鴻喜菇
B: 3湯匙	蘋果汁
1湯匙	醬油
1½湯匙	碎白芝麻
¾湯匙	洋蔥(切碎)
¾湯匙	蒜頭(切碎)
¾湯匙	清酒
¾湯匙	芝麻油
¾湯匙	蜂蜜
適量	胡椒

### 容器：

燒烤盤(上層託盤架)。



### 製法：

- 肉切成適當大小。洋蔥切成5毫米寬，紅蘿蔔切成2釐米寬的小條。鴻喜菇剝開備用。
- 碗內放入B拌勻，加入肉醃漬後，再加入A拌勻(靜置30分鐘左右更入味)。
- 燒烤盤上薄薄塗上一層麻油。鋪上2後，燒烤盤放入上層，選擇雙面燒烤，加熱約11分鐘。

## KOREAN BEEF BBQ

### Ingredients:

300 g	sliced beef tenderloin
A. 65 g	onion
15 g	carrot
40 g	honshimeji mushroom
B. 3 tbsp	apple juice
1 tbsp	soy sauce
1½ tbsp	crushed white sesame
¾ tbsp	onion (diced)
¾ tbsp	garlic (diced)
¾ tbsp	sake
¾ tbsp	sesame oil
¾ tbsp	honey
Moderate	pepper

### Container:

Grill tray (upper shelf).



### Method:

- Cut the beef into the appropriate size. Cut onions into slices of 5 mm, carrots into slices of 2 cm. Strip off the mushroom for later use.
- Put B inside a bowl and stir. After marinating with beef, add A and stir (leave it standing for 30 minutes for stronger flavor).
- Coat the surface of the grill tray with a thin layer of sesame oil. Lay out 2 on the tray and put it onto the upper shelf, select crispy grill. Cook for approximately 11 minutes.

## DAGING LEMBU BBQ ALA KOREA

### Bahan-bahan:

300 g	hirisan daging
	batang pinang.
A. 65 g	bawang
15 g	lobak merah
40 g	cendawan shimeji
B. 3 sudu makan	jus epal
1 sudu makan	kicap
1½ sudu makan	bijian putih (ditumbuk)
¾ sudu makan	bawang (dipotong)
¾ sudu makan	bawang putih (dipotong)
¾ sudu makan	sake
¾ sudu makan	minyak
¾ sudu makan	madu
Secukup rasa	lada putih

### Bekas:

Dulang gril (rak atas).



### Cara Membuat:

- Potong daging lembu kepada saiz yang bersesuaian. Hiris bawang kepada kepingan 5 mm, lobak merah kepada hirisan 2 cm. Cincang cendawan untuk kegunaan seterusnya.
- Masukkan B ke dalam mangkuk dan gaul. Selepas diperap dengan daging, tambahkan A dan kacau (biarkan selama 30 minit untuk rasa yang lebih sedap).
- Sapu permukaan dulang gril dengan minyak bijan. Masukkan 2 ke dalam dulang dan letakkan ke bahagian rak atas, pilih gril rangup. Masak untuk kira-kira 11 minit.



## 味噌炒牛肉

### 用料:

300克	牛腰肉(燒烤用肉)
A: 4湯匙	甜麵醬
1湯匙	黃酒(或白酒)
1½湯匙	醬油
1½茶匙	砂糖
1½茶匙	芝麻油

### 容器:

燒烤盤(上層託盤架)。



### 製法:

1. 將肉放入調好A的碗內, 仔細拌勻(靜置10分鐘左右至入味)。
2. 將1放在燒烤盤中央, 燒烤盤放入上層, 選擇雙面燒烤, 設置10-11分鐘。

## MISO FRIED BEEF

### Ingredients:

300 g	beef tenderloin (for BBQ)
A: 4 tbsp	sweet bean sauce
1 tbsp	hard liquor (or Chinese spirits)
1½ tbsp	soy sauce
1½ tsp	caster sugar
1½ tsp	sesame oil

### Container:

Grill tray (upper shelf).



### Method:

1. Put tenderloin into mixed A and stir evenly (leave it standing for 10 minutes for stronger flavor).
2. Put 1 in the center of the grill tray, put the tray onto the upper shelf, select crispy grill, and cook for 10-11 minutes.

## DAGING GORENG MISO

### Bahan-bahan:

300 g	daging batang pinang (untuk BBQ)
A: 4 sudu makan	kicap manis
1 sudu makan	arak (atau spirit cina)
1½ sudu makan	kicap
1½ sudu teh	gula kastor
1½ sudu teh	minyak bijan

### Bekas:

Dulang gril (rak atas).



### Cara Membuat:

1. Masukkan daging batang pinang ke dalam campuran A dan gaul sekata (biarkan selama 10 minit untuk rasa yang lebih sedap).
2. Letakkan 1 di bahagian tengah dulang gril, masukkan dulang ke rak atas, pilih gril rangup, dan masak selama 10-11 minit.



## 手工香腸

### 用料:

200克	絞肉
A: 200克	洋蔥(切碎)
½茶匙	蒜泥
1½湯匙	牛奶
1湯匙	玉米澱粉
½茶匙	鹽
適量	鼠尾草粉
適量	粗磨胡椒
1茶匙	橄欖油
4張	烘焙紙(30 x 10釐米)

### 容器:

燒烤盤(上層託盤架)。



### 製法:

- 碗內放入肉、A，攪拌到出現黏性，分成4等份。
- 手塗上油(未寫在材料中)，將1的材料一條一條放在保鮮膜上，整形成20釐米的條形。取下保鮮膜，包上烘焙紙，兩端扭緊。
- 給水槽內加滿水。  
將2放在燒烤盤中央，燒烤盤放入上層。選擇蒸氣1，設置7分鐘。接著選擇300 W加蒸氣，設置6分鐘。
- 加熱後取下烘焙紙。

## HANDMADE SAUSAGES

### Ingredients:

200 g	meat mince
A: 200 g	onion (chopped)
½ tsp	ground garlic
1½ tbsp	milk
1 tbsp	corn starch
½ tsp	salt
Moderate	common sage
Moderate	coarsely ground pepper
1 tsp	olive oil
4 sheets	baking paper (30 x 10 cm)

### Container:

Grill tray (upper shelf).



### Method:

- Place meat and A into the bowl, stir until it becomes sticky, and then divide into 4 equal parts.
- Grease hands with butter (not listed in the ingredients), place ingredient from 1 onto plastic wrap strip by strip, shape into strips of 20 cm thick. Remove the plastic wrap, wrap with baking paper, and then twist both ends tight.
- Pour water into the tank before cooking.  
Place 2 in the center of the grill tray, and then place the grill tray on the upper shelf. Select steam 1 for 7 minutes, and then select 300 W + Steam for 6 minutes.
- Remove the baking paper after heating.

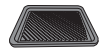
## SOSEJ BUATAN TANGAN

### Bahan-bahan:

200 g	daging kisar
A: 200 g	bawang (di potong)
½ sudu teh	bawang putih
1½ sudu makan	susu
1 sudu makan	tepung jagung
½ sudu teh	garam
Secukup rasa	common sage
Secukup rasa	lada putih (dikisar kasar)
1 sudu teh	minyak zaitun
4 helai	kertas pembakar (30 x 10 cm)

### Bekas:

Dulang grill (rak atas).



### Cara Membuat:

- Masukkan daging dan A ke dalam mangkuk, gaul sehingga ia melekit, dan kemudian bahagikan kepada 4 bahagian yang sama besar.
- Sapukan tangan dengan mentega (tiada di dalam senarai di atas), masukkan campuran bahan di 1 ke dalam plastik pembalut satu persatu sehingga menjadi jalur yang berketebalan 20 cm. Buka pembalut plastic, balutkan dengan kertas pembakar, dan pintal kedua-dua hujung supaya menjadi ketat.
- Tuangkan air ke dalam tangki sebelum memasak.  
Masukkan 2 ke bahagian tengah dulang dan kemudian masukkan dulang ke rak atas. Pilih Stim 1 untuk tempoh 7 minit, kemudian 300 W + Stim untuk 6 minit.
- Buka kertas pembakar setelah selesai memasak.



## 海鮮粥

### 用料：

100克	米(洗淨後用¼茶匙鹽和½茶匙芝麻油醃1小時)
150克	魚肉片(½茶匙的鹽、糖、胡椒、芝麻油醃)
150克	蝦(用¼茶匙的鹽、糖、胡椒、芝麻油醃)
3片	生薑
3個	小蔥頭(切片，加1½湯匙油，1000 W爆香，直到顏色金黃)
750毫升	鷄湯
	一點鹽
1棵	香菜(裝飾用)

### 容器：

微波爐安全燉鍋，加蓋。

### 製法：

1. 把米、生薑和鷄湯放進微波安全容器中，略加蓋。
2. 選擇1000 W，設置7-8分鐘。中途攪拌。選擇150 W，設置19分鐘，略開蓋。
3. 加入蝦和魚，選擇1000 W，設置4分鐘，加蓋。
4. 按口味加鹽，用香菜、爆香過的小蔥頭做裝飾。

## SEAFOOD PORRIDGE

### Ingredients:

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

### Container:

Microwave safe casserole with lid.

### Method:

1. Place rice, ginger and chicken broth in a deep microwave safe casserole, covered partially.
2. Cook on 1000 W for 7-8 minutes, stirring halfway. Cook on 150 W for 19 minutes, covered with lid.
3. Add prawns and fish, cook on 1000 W for 4 minutes, covered with lid.
4. Add salt to taste, garnish with chinese parsley and golden brown shallot.

## BUBUR MAKANAN LAUT

### Bahan-bahan:

100 g	beras (diperap dengan ¼ garam, ½ minyak bijan, selama 1 jam)
150 g	kepingan ikan (diperap dengan ½ garam, gula, lada sulah, minyak bijan)
150 g	udang (diperap dengan ¼ garam, gula, lada sulah, minyak bijan)
3 kepingan	halia
3	bawang merah (hiris, masak pada 1000 W berserta 1½ sudu the minyak, sehingga keperangan)
750 ml	air rebusan ayam sedikit garam
1 batang	parsli china (untuk hidangan)

### Bekas:

Kaserol bertutup untuk ketuhar gelombang mikro.

### Cara Membuat:

1. Masukkan beras, halia dan air rebusan ayam ke dalam ketuhar gelombang mikro, tudung sebahagiannya.
2. Masak pada 1000 W selama 7-8 minit, kacau di pertengahan. Masak pada 150 W selama 19 minit, ditutup dengan penutup.
3. Tambahkan udang dan ikan, masak pada 1000 W selama 4 minit, tutup dengan penutup.
4. Tambahkan garam mengikut rasa, hiding bersama parsli china, dengan bawang goreng.





## 怪味蝦

### 用料：

250克	蝦 (開背)	
40克	小蔥頭 (切片)	
2片	大蒜 (剁碎)	
3個	辣椒 (拍碎)	
3個	香菜根 (拍碎)	
1棵	香茅 (拍碎)	
2片	檸檬葉 (撕開)	
2湯匙	咖喱粉	} 加3湯匙水 攪拌均勻
1茶匙	辣椒粉	
¼茶匙	糖	
¼茶匙	鹽	
1½茶匙	魚露	
2湯匙	椰漿	
2湯匙	青檸檬汁	
100毫升	水	
2½湯匙	油	

### 容器：

微波爐安全燉鍋。

### 製法：

1. 把小蔥頭、大蒜、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. 加入椰漿，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。(中途攪拌)

## EXOTIC PRAWN

### Ingredients:

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

### Container:

Microwave safe casserole.

### Method:

1. Cook shallot, garlic, chilli padi, lemon grass, coriander root, lemon leaf with oil on 1000 W for 5 minutes in a 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 on 600 W for 5-6 minutes, uncovered. (Stir halfway)

## UDANG EKSTOTIK

### Bahan-bahan:

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

### Bekas:

Kaserol untuk ketuhar gelombang mikro.

### Cara Membuat:

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



## 照燒三文魚

### 用料:

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

### 容器:

微波爐安全燉鍋，加蓋。

### 製法:

1. 把大蒜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。中途攪拌。
2. 混合½的大蒜油，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，撒上香菇和生薑絲。澆上照燒醬混合物，加蓋，選擇600 W，設置6分鐘。
4. 完成後，加入剩下的大蒜油，用香菜裝飾。

## SALMON IN TERIYAKI

### Ingredients:

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

### Container:

Microwave safe casserole with lid.

### Method:

1. Cook garlic with oil in a bowl, on 1000 W for about 2 - 2½ minutes in a microwave safe casserole, do not cover with lid. Stir halfway.
2. Mix half garlic oil, teriyaki sauce, oyster sauce and black pepper together.
3. Put salmon into the casserole, covered with sliced mushroom and shredded ginger. Pour teriyaki puree over salmon. Cook on 600 W for 6 minutes.
4. When ready serve with remaining garlic and chinese parsley.

## SALMON DALAM TERIYAKI

### Bahan-bahan:

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

### Bekas:

Kaserol bertutup untuk ketuhar gelombang mikro.

### Cara Membuat:

1. Masak bawang putih bersama minyak di dalam mangkuk, pada kuasa Tinggi selama 2-2 ½ minit di dalam kaserol ketuhar gelombang mikro, tidak ditutup. Kacau sekali-sekala.
2. Campur separuh minyak bawang putih, sos teriyaki dan lada hitam bersama.
3. Masukkan salmon ke dalam kaserol, tutupi dengan hirisan cendawan dan halia cincang. Tuang puri teriyaki ke atas salmon. Masak pada 600 W selama 6 minit.
4. Bila sedia, hidangkan bersama bawang putih dan parsli cina.



## 香辣焗蝦

### 用料:

500克	大蝦(連殼)
¼杯	酸乳酪
½茶匙	鹽
2小枝	咖喱葉

A: (以下用料加¼杯食油研幼)

50克	小蔥頭
20克	蒜頭
8克	辣椒乾(浸軟)
1克	肉桂皮
2粒	丁香
1茶匙	粗穀
½茶匙	胡椒粒

### 容器:

微波爐安全燉鍋，加蓋。

### 製法:

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

## PRAWN MASALA

### Ingredients:

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

### Container:

Microwave safe casserole with lid.

### Method:

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

## MASALA UDANG

### Bahan-bahan:

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

### Bekas:

Kaserol bertutup untuk ketuhar gelombang mikro.

### Cara Membuat:

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



## 風味蒸魚

### 用料：

500克	魚(在魚身上劃3下)
3湯匙	豆瓣醬
1½湯匙	酸梅醬
½茶匙	糖
1茶匙	芝麻油
5瓣	大蒜(切碎)
2湯匙	玉米油
3湯匙	水
80克	鮮香菇(切片)
1個	紅辣椒(切片)
30克	生薑(切碎)
1棵	香菜
3個	小蔥頭(切片，用油燒至金黃，完成後加上)

### 容器：

微波爐安全燉鍋，玻璃盤  
(上層託盤架)。



### 製法：

- 把大蒜放入微波安全容器中，加上1½湯匙油，選擇1000 W，設置1-2分鐘，燒至金棕色。
- 在大蒜中加入豆瓣醬、酸梅醬、糖、芝麻油和水攪拌均勻，選擇1000 W，設置30秒鐘。
- 取1湯匙醬汁鋪在盤底，再把魚放在醬汁上，然後把香菇、生薑和辣椒放在魚身上，把剩下的醬汁倒在魚和用料上。
- 給水槽內加滿水。將裝魚的盤子放在玻璃盤中央，玻璃盤放入上層。選擇蒸氣加微波，設置10分鐘，不要加蓋。
- 完成後，裝飾上金棕色的小蔥頭和香菜。

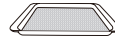
## STEAM FISH IN ORIENTAL STYLE

### Ingredients:

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

### Container:

Microwave safe casserole.  
Glass shelf (upper shelf).



### Method:

- Cook garlic with 1½ tbsp oil in a microwave safe casserole, on 1000 W for 1-2 minutes, till golden brown.
- Add soya bean paste, plum sauce, sugar, sesame oil and water into garlic, cook on 1000 W for 30 seconds.
- Place 1 tbsp sauce onto dish, follow by fish on top, next place mushroom, ginger and chilli over fish. Pour remaining sauce over fish and ingredients.
- Pour water into the tank before cooking. Place the dish with fish on the center of glass tray. Put the glass tray on the upper shelf position. Set to Steam&Micro Power mode for 10 minutes, do not cover. Stand for 5 minutes.
- When ready, garnish with golden brown shallot and Chinese parsley.

## IKAN KUKUS STAIL ORIENTAL

### Bahan-bahan:

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

### Bekas:

Kaserol untuk ketuhar  
gelombang mikro. Pepara  
kaca (rak atas).



### Cara Membuat:

- Masak bawang putih bersama 1½ sudu makan minyak di dalam kaserol gelombang mikro, pada 1000 W selama 1-2 minit, sehingga bewarna keemasan.
- Tambahkan pes kacang soya, sos plum, gula, minyak bijan dan air kepada bawang putih, masak pada 1000 W selama 30 saat.
- Masukkan 1sb sos ke dalam pinggan, letakkan ikan di atasnya, kemudiannya letakkan cendawan, halia dan cili ke atas ikan. Tuangkan lebihan sos ke atas ikan dan bahan-bahan lain.
- Masukkan air ke dalam tangki memasak. Letakkan hidangan ikan di bahagian tengah dulang kaca. Letakkan dulang kaca di rak bahagian atas. Tetapkan mod Stim & Kuasa Mikro selama 10 minit, janga ditutup. Biarkan selama 5 minit.
- Bila siap, hiaskan dengan bawang goreng dan parsli cina.



## 蒸海鮮沙拉

### 用料:

150克	海瓜子(已吐沙)
共140克	蝦、花枝
60克	青花菜
50克	高麗菜
20克	胡蘿蔔
1湯匙	白酒
2~3支	百里香
A: 1½湯匙	美乃滋
1½湯匙	原味優格
20克	紫洋蔥(切碎)
½湯匙	橄欖油
適量	蒜泥
適量	鹽
適量	粗磨胡椒

### 容器:

燒烤盤(上層託盤架)。



### 製法:

1. 蝦去頭。連殼切開蝦背去腸泥，水洗後拭乾水分。花枝切成一口大小。青花菜分成小朵，高麗菜切成適當大小。胡蘿蔔用刨刀刨成緞帶狀。
  2. 給水槽內加滿水。將1放在燒烤盤中央，四周放上海瓜子。撒上白酒，放上百里香後，燒烤盤放入上層。選擇300 W加蒸氣，設置10分鐘。加熱後裝盤，佐以調好的A。
- 加熱後海瓜子未完全開口時，請邊觀察樣子邊再加熱。

## STEAMED SEAFOOD SALAD

### Ingredients:

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

### 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 1 in the center of the grill tray, and then place the clams around it. Sprinkle on Chinese spirits, place in thyme and then place the grill tray on the upper shelf. Select 300 W + steam for 10 minutes. Remove to plate after heating, and relish with prepared A.
- If the clams are not completely open after heating, please heat again with observation.

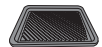
## SALAD MAKANAN LAUT KUKUS

### Bahan-bahan:

150 g	kepah (dikeluarkan pasir darinya)
Sejumlah 140 g	udang dan sotong
60 g	brokoli
50 g	kobis
20 g	lobak merah
1 sudu makan	spirit cina
2-3 tangkai	taim
A: 1½ sudu makan	mayones
1½ sudu makan	yogurt perasa asli
20 g	bawang ungu (dicincang)
½ sudu makan	minyak zaitun
Secukup rasa	bawang putih (dilecek)
Secukup rasa	garam
Secukup rasa	lada putih kasar

### Bekas:

Dulang grill (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 300 W + Stim selama 10 minit. Setelah masak, hidangkan ke atas pinggan 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.





## 香草烤蝦

### 用料：

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

### 容器：

燒烤盤(中層託盤架)。



### 製法：

1. 蝦去頭。連殼切開蝦背去腸泥，水洗後拭乾水分。碗內放入A，仔細拌勻。加入蝦子和切成薄片的蒜頭拌勻。(靜置15分鐘左右更入味)
2. 將蝦子放在燒烤盤中央，燒烤盤放入中層，選擇雙面燒烤，設置10-12分鐘。

## VANILLA SHRIMP GRILL

### Ingredients:

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

### Container:

Grill tray (middle 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 A into a bowl and stir evenly. Add in the shrimps, sliced garlic, and stir evenly (leave it standing for 15 minutes for a stronger flavor).
2. Place the shrimps in the center of the grill tray, and put the tray onto the middle shelf. Select crispy grill and cook for 10-12 minutes.

## UDANG PANGGANG VANILLA

### Bahan-bahan:

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

### Bekas:

Dulang grill (rak bahagian tengah).



### Cara Membuat:

1. Buangkan kepala udang. Belah kulit udang dan buangkan urat. Bersihkan, lap dan keringkan. Masukkan A ke dalam mangkuk dan gaul sekata. Tambahkan udang, hirisan bawang putih, dan gaul sekata (biarkan selama 15 minit untuk rasa yang lebih sedap).
2. Letakkan udang di tengah dulang grill, dan letakkan dulang ke rak bahagian tengah. Pilih grill rangup dan masak selama 10-12 minit.



## 紙包鮭魚黃油蒸蔬菜

### 用料:

2塊	新鮮鮭魚片 (1塊約80克)
40克	高麗菜
30克	金針菇
10克	韭菜
A: 2湯匙	味噌
2茶匙	酒
2茶匙	砂糖
1茶匙	味醂
½茶匙	沙拉油
適量	高湯粉
20克	黃油
2張	烘焙紙(30 x 30釐米)

### 容器:

燒烤盤(上層託盤架)。



### 製法:

1. 調好A製成調味汁。
2. 鮭魚去大魚刺，1塊切成4~5等份。用1湯匙的1調味汁拌勻。
3. 高麗菜切絲切成寬1釐米，金針菇切半。韭菜切成4釐米長。蔬菜和1湯匙的調味汁拌勻。
4. 把鮭魚肉分開放在2張烘焙紙上，魚皮朝上，四周分別放上分成2等份的3。淋上剩下的調味汁，放上分成2等份的黃油後包起。
5. 給水槽內加滿水。  
排在燒烤盤上，燒烤盤放入上層。選擇蒸氣1，設置2-3分鐘。接著選擇300 W 加蒸氣，設置3分鐘。最後選擇800 W，烹煮4-4分30秒。

## BUTTERED SALMON STEAMED WITH VEGETABLES IN PAPER WRAP

### Ingredients:

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

### Container:

Grill tray (upper shelf).



### Method:

1. Prepare 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 meat separately on the 2 sheets of baking paper, with fish skin facing upwards, and then place 2 equal parts of 3 around 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 onto the grill tray, and then place the grill tray on upper shelf. Select steam 1 for 2-3 minutes and then select 300 W + steam for 3 minutes. Finally, select 800 W for 4-4½ minutes.

## SALMON MENTEGA KUKUS BERSAMA SAYURAN KUKUS DALAM BUNGKUSAN KERTAS

### Bahan-bahan:

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

### Bekas:

Dulang gril (rak atas).



### 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 atas. Pilih Stim 1 selama 2-3 minit dan kemudian pilih 300 W + Stim untuk 3 minit. Akhir sekali, pilih 800 W untuk tempoh 4-4½ minit.



## 蒸白肉魚和菌菇

### 用料：

2塊	白肉魚魚肉 (去魚骨，1塊80克)
綜合60克	鴻喜菇、金針菇
適量	鹽、胡椒
1湯匙	酒
適量	山芹菜
適量	橄欖油
2張	烘焙紙(30 X 30釐米)

### 容器：

燒烤盤(中層託盤架)。



### 製法：

1. 魚用鹽、胡椒調味。  
鴻喜菇、金針菇剝開。
2. 在2張烘焙紙上分別放上魚肉，魚皮朝上。四周放上分成2等份的鴻喜菇、金針菇，撒上酒包起。
3. 給水槽內加滿水。  
放在燒烤盤上，燒烤盤放入中層。選擇300 W加蒸氣，設置10分鐘。
4. 加熱後裝盤，佐以山芹菜，隨個人喜好淋上酸桔醋。

## STEAMED WHITEFISH WITH MUSHROOM

### Ingredients:

2 pieces	Whitefish (fishbone removed, 80 g each piece)
Assorted 60 g	hon shimeji mushroom, enoki mushroom
Moderate	salt, pepper
1 tbsp	cooking wine
Moderate	honewort
Moderate	olive oil
2 sheets	baking paper (30 x 30 cm)

### Container:

Grill tray (middle 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 cooking wine and wrap up.
3. Pour water into the tank before cooking.  
Place onto the grill tray, and then place the grill tray on middle shelf. Select 300 W + steam for 10 minutes.
4. Remove to plate after heating, relish with honewort, and sprinkle on sour citrus vinegar according to individual preference.

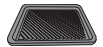
## IKAN PUTIH KUKUS BERSAMA CENDAWAN

### Bahan-bahan:

2 ketul	Ikan putih (tanpa tulang, 80 g setiap satu)
Pelbagai 60 g	cendawan shimeji, cendawan enoki
Secukup rasa	garam, lada putih
1 sudu makan	cuka masakan
Secukup rasa	honewort
Secukup rasa	minyak zaitun
2 helai	kertas pembakar (30 x 30 cm)

### Bekas:

Dulang gril (rak tengah).



### 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, renjiskan cuka masakan dan balut.
3. Tuangkan air ke dalam tangki sebelum memasak.  
Masukkan ke dalam dulang gril, dan kemudian letakkan dulang ke rak tengah. Pilih 300 W + Stim untuk tempoh 10 minit.
4. Setelah masak, letakkan ke dalam pinggan, hiaskan dengan honewort, dan renjis cuka sitrus masam mengikut citarasa.



## 美乃滋蝦球

### 用料：

300克(24隻)	蝦仁
A: 1茶匙	黃酒(白酒也可以)
適量	鹽
適量	胡椒
2湯匙	玉米澱粉
40克	沙拉油
B: 6湯匙	美乃滋
1湯匙	番茄醬
1茶匙	砂糖
適量	腰果

### 容器：

燒烤盤(上層託盤架)。



### 製法：

- 將蝦切開蝦背去腸泥，水洗後拭乾水分。依序加入A、玉米澱粉、沙拉油調味。
- 將1排在燒烤盤中央，燒烤盤放入上層，選擇雙面燒烤，加熱12-14分鐘。
- 碗內放入B混合，再加入2拌勻。上桌前撒上切粗末的腰果。

## MAYONNAISE SHRIMP BALLS

### Ingredients:

300 g (24 pieces)	shrimp
A: 1 tsp	hard liquor (or Chinese spirits)
Moderate	salt
Moderate	pepper
2 tbsp	corn starch
40 g	vegetable oil
B: 6 tbsp	mayonnaise
1 tbsp	ketchup
1 tsp	custer sugar
Moderate	cashew

### 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 onto the upper shelf. Select crispy grill, and cook for 12-14 minutes.
3. Mix B in the bowl, add 2 and stir evenly. Before serving, sprinkle with roughly-grinded cashews.

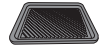
## BEBOLA UDANG MAYONIS

### Bahan-bahan:

300 g (24 ekor)	udang
A: 1 sudu teh	arak (atau spirit cina)
Secukup rasa	garam
Secukupnya	lada putih
2 sudu makan	tepung jagung
40 g	minyak sayuran
B: 6 sudu makan	mayonis
1 sudu makan	sos tomato
1 sudu teh	gula kastor
Secukupnya	kacang gajus

### Bekas:

Dulang gril (rak atas).



### Cara Membuat:

1. Potong dan belah udang serta buang 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 12-14 minit.
3. Campurkan bahan B di dalam mangkuk, tambah bahan 2 dan gaul sekata. Sebelum menghidang, taburkan dengan kacang gajus yang dikisar kasar.



## 葡國焗烤咖喱

### 用料：

60克	雞腿肉
60克	蝦仁
160克(4個)	乾貝肉
20克	洋蔥
20克	火腿肉
20克	蘑菇
30克	青豆
A: 適量	酒
	鹽
	胡椒
B: 60克	黃油
2茶匙	咖喱粉
C: 120克	白醬(罐頭)
4湯匙	椰奶(或用牛奶)
適量	鹽

### 容器：

微波爐安全燉鍋，加蓋，直徑約10釐米的微波安全燉鍋2個，燒烤盤(中層託盤架)。



### 製法：

- 肉、鮮蝦切成5毫米見方，和乾貝一起用A調味。洋蔥、火腿肉、蘑菇各切成8毫米小丁。
- 除乾貝外，其他食材放入燉鍋內。加入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C拌勻。
- 在直徑約10釐米的2個燉鍋中，各放入1個乾貝，再倒入2。排放在燒烤盤中央，燒烤盤放入中層，選擇雙面燒烤，設置18-20分鐘。

## PORTUGUESE BAKED CURRY

### Ingredients:

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

### Container:

Microwave safe casserole with lid, 2 microwave safe casserole with a diameter of 10 cm approximately, grill tray (middle shelf).



### Method:

- Cut chicken, shrimp into 5 mm cubes, and flavor with scallop and A. Cut onions, ham, mushroom in 8 mm cubes.
- Other than scallops, put all other ingredients into the casserole. Mix in with B, and then put into the center of the oven with lid. Cook on 600 W for 1½-2 minutes. Take it out after heated, and then stir evenly with C.
- In the 10 cm diameter of two casseroles, place in each 1 scallop, and pour in 2. Place them in the center of the grill tray, and put the tray onto the middle shelf. Select crispy grill and cook for 18-20 minutes.

## KARI BAKAR PORTUGIS

### Bahan-bahan:

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

### Bekas:

Kaserol ketuhar gelombang mikro dan penutup, 2 kaserol ketuhar gelombang mikro berdiameter kira-kira 10 cm, dulang gril (rak bahagian tengah).



### Cara Membuat:

- Potong ayam, udang kepada kiub 5 mm, dan perasakan dengan kekapis dan bahan A. Potong bawang, ham, cendawan kepada kiub 8 mm.
- Masukkan semua bahan lain, kecuali kekapis ke dalam kesarol. 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.
- Letakkan satu kekapis ke dalam setiap 2 kaserol berukuran 10 cm, dan tuangkan bahan 2. Letakkan di tengah dulang, dan masukkan dulang ke rak bahagian tengah. Pilih gril rangup dan masak selama 18-20 minit.





## 黃油蒸南瓜海鮮

### 用料：

120克(6只)	蝦
100克(6個)	乾貝肉
80克	南瓜
2根	細綠蘆筍*
A: 4瓣	蒜頭(切薄片)
2片	羅勒(撕碎)
適量	鹽
B: 2湯匙	牛奶
½茶匙	高湯粉
適量	鹽
40克	天然乾酪(披薩用)
10克	黃油
適量	橄欖油
適量	醬油
2張	烘焙紙(30 X 35釐米)

### 容器：

燒烤盤(上層託盤架)。



### 製法：

- 鮮蝦去頭與腸泥，和干貝一同撒上A備用。南瓜切成5毫米厚，隨意削去幾處皮。  
綠蘆筍斜切。  
\* 粗綠蘆筍一支直切成兩半。
- 給水槽內加滿水。  
烘焙紙2張上，將南瓜放在最底部，各放上一半的材料，淋上調好的B。放上芝士與黃油後包起，放在燒烤盤上，燒烤盤放入上層。選擇蒸氣1，設置2分30秒。接著選擇300 W加蒸氣，設置3分鐘。最後選擇800 W，烹煮4分30秒。
- 加熱後淋上橄欖油，撒上胡椒。

## STEAMED PUMPKIN WITH SEAFOOD AND BUTTER

### Ingredients:

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

### Container:

Grill tray (upper shelf).



### Method:

- Remove heads and intestines from shrimp, then sprinkle A on together with the scallop and set aside. Cut pumpkin into 5 mm thick pieces, and randomly pare peel off from few spots.  
Cut green asparagus diagonally.  
\* Cut thick green asparagus spears into halves.
- Pour water into the tank before cooking.  
Place pumpkin on the 2 sheets of baking paper at the bottom most layer, place on half of each of the ingredients, and then sprinkle on prepared B. Place in cheese and butter then wrap up; place onto the grill tray, and then place the grill tray on the upper shelf. Select steam 1 for 2½ minutes, and then select 300 W + steam for 3 minutes. Finally, select 800 W for 4½ minutes.
- Sprinkle on olive oil after heating, and then sprinkle on pepper.

## LABU KUKUS BERSAMA MAKANAN LAUT DAN MENTEGA

### Bahan-bahan:

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

### Bekas:

Dulang gril (rak atas).



### Cara Membuat:

- Bunagkan kepala dan isi perut udang, kemudian taburkan A bersama dengan kekapis dan ketepikan. Potong labu kepada kepingan berketebalan 5 mm setiap satu, dan buang kan kulit secara rawak di beberapa bahagian.  
Potong menegak asparagus hijau.  
\* Belah menegak batang asparagus kepada dua bahagian.
- Tuangkan air ke dalam tangki sebelum memasak.  
Letakkan labu ke dalam 2 helai kertas masakan di bahagian paling bawah, letakkan separuh daripada setiap bahan, dan kemudian tuangkan bahan B yang telah disediakan. Letakkan keju dan mentega dan kemudian bungkuskan; letakkan ke dalam dulang, dan masukkan dulang tersebut ke rak atas. Pilih Stim 1 untuk tempoh 2½ minit, dan seterusnya pilih 300 W + Stim selama 3 minit. Akhir sekali, pilih 800 W untuk tempoh 4½ minit.
- Setelah masak, taungkan minyak zaitun dan taburkan lada putih mengikut citarasa anda.



## 香草蒸鮭魚

### 用料:

3塊	新鮮鮭魚片(去魚骨1塊約80克)
1隻	百里香
1隻	義式洋香菜
A: 1湯匙	白酒
1茶匙	橄欖油
½茶匙	鹽
適量	胡椒、蒜泥
20克	甜椒(紅)
20克	甜椒(黃)
3根	玉米筍
適量	鹽

### 容器:

微波爐耐熱盤(直徑約23釐米), 燒烤盤(上層託盤架)。



### 製法:

1. 百里香、義式洋香菜撕碎, 和A一起撒在鮭魚上備用。
2. 甜椒切薄片, 玉米筍直切成二半, 撒上鹽。
3. 給水槽內加滿水。  
鮭魚放在直徑約23釐米的耐熱盤上, 魚皮朝上, 再放上2, 小心不要和鮭魚重疊。將耐熱容器放在燒烤盤中央, 燒烤盤放入上層。選擇蒸氣1, 設置8分鐘。接著選擇300 W加蒸氣, 烹煮3分鐘。

## SALMON STEAMED WITH VANILLA

### Ingredients:

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

### Container:

Microwave safe casserole (diameter approximately 23 cm), grill tray (upper shelf).



### Method:

1. Rip thyme and parsley, then sprinkle on salmon together with A and set aside.
2. Cut sweet pepper into thin slices, cut 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 23 cm, with the fish skin facing upwards, place in 2 while avoiding overlapping with salmon. Place the casserole onto the grill tray, and then place the grill tray on the upper shelf. Select steam 1 for 8 minutes, then select 300 W + steam for 3 minutes.

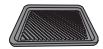
## SALMON KUKUS BERSAMA VANILA

### Bahan-bahan:

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

### 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 300 W + Stim untuk tempoh 3 minit.



## 蒸鯛魚和小松菜

### 用料：

2塊	鯛魚片(每塊80克)
60克	小松菜
A: 1茶匙	酒
適量	鹽
B: ½湯匙	日式梅乾 <sup>※</sup> (去籽拍扁)
20克	蔥白(切碎)
½湯匙	芝麻油
1茶匙	味醂
½茶匙	白芝麻

### 容器：

微波爐耐熱盤，燒烤盤  
(上層託盤架)。



### 製法：

1. 鯛魚切成一口大小，淋上調好的A。  
小松菜切成5釐米長。
2. 魚肉排在耐熱盤上，魚皮朝上，四周放上小松菜。
3. 給水槽內加滿水。  
將2放在燒烤盤中央，燒烤盤放入上層。選擇蒸氣1，設置6分30秒。接著選擇300 W加蒸氣，烹煮3分鐘。
4. 加熱後淋上調好的B。

※ 或用½湯匙的梅子醬代替。

## STEAMED SNAPPERS WITH KOMATSUNA

### Ingredients:

2 pieces	snapper filet (80 g each piece)
60 g	komatsuna
A: 1 tsp	cooking wine
Moderate	salt
B: ½ tbsp	Japanese style dried plums <sup>※</sup> (seeds removed and flattened)
20 g	white part of a green onion (chopped)
½ tbsp	sesame oil
1 tsp	mirin
½ tsp	white sesame

### Container:

Microwave safe casserole, grill tray (upper shelf).



### Method:

1. Cut the snapper into bit-sized pieces and drizzle on prepared A. Cut the komatsuna into 5 cm long pieces.
2. Place fish filet on the heat-resistant plate skin side up and place the komatsuna around the fish.
3. Pour water into the tank before cooking.  
Place 2 in the center of the grill tray, then put the grill tray onto the upper shelf. Select steam 1 for 6½ minutes, then select 300 W + steam for 3 minutes.
4. After heated, drizzled with B.

※ Or substitute with ½ tbsp of plum sauce.

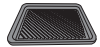
## IKAN MERAH KUKUS BERSA-MAKOMATSUNA

### Bahan-bahan:

2 keping	filet ikan merah (80 g setiap satu)
60 g	komatsuna
A: 1 sudu teh	cuka masakan
Secukup rasa	garam
B: ½ sudu makan	Plum kering Jepun <sup>※</sup> (tiada biji dan ditekan nipis)
20 g	bahagian putih bawang hijau (dipotong)
½ sudu makan	minyak bijan
1 sudu teh	mirin
½ sudu teh	bijan putih

### Bekas:

Kaserol untuk ketuhar gelombang mikro, dulang gril (rak atas).



### Cara Membuat:

1. Potong ikan merah kepada saiz satu suapan dan gaulkan bersama bahan A. Potong komatsuna kepada keratan 5 cm panjang.
2. Letakkan filet ikan ke dalam pinggan tahan panas dengan kulitnya menghala ke atas dan susun komatsuna di sekeliling ikan.
3. Tuangkan air ke dalam tangki sebelum memasak.  
Masukkan 2 ke bahagian tengah dulang, kemudian letakkan dulang ke rak atas. Pilih Stim 1 selama for 6½ minit, seterusnya pilih 300 W + Stim untuk tempoh 3 minit.
4. Selepas masak, taburkan dengan B.

※ Atau digantikan dengan ½ sudu makan sos plum.



## 養生梨湯

### 用料:

350克	排骨(熱水氽燙)
3個	生梨(切塊, 不要去皮)
20克	甜杏仁
10克	苦杏仁
30克	乾貝(浸泡)
1個	蜜棗
10克	枸杞
10克	生薑
1升	水
	適量的鹽

### 容器:

微波爐安全燉鍋, 加蓋。

### 製法:

1. 除枸杞外, 把所有用料放進沙鍋裏。(略加蓋)
2. 選擇800 W, 設置20分鐘, 中途攪拌一下。選擇440 W, 設置90分鐘, 繼續燜煮。中途攪拌, 放入枸杞。
3. 完成後按個人口味加入適量的鹽。

## HEALTHY PEAR SOUP

### Ingredients:

350 g	pork rib (blanched in hot water)
3 pears	(cut, with skin)
20 g	sweet almond
10 g	bitter almond
30 g	dried scallop (soaked)
1	honey date
10 g	wolfberry
10 g	ginger (sliced)
1 litre	water
	salt to taste

### Container:

Microwave safe casserole with lid.

### Method:

1. Put all ingredients except wolfberries in the casserole, covered partially.
2. Set to 800 W for 20 minutes. Continue to cook on 440 W for 90 minutes. Stir in wolfberries halfway.
3. Lastly add salt to taste.

## SUP PIR SIHAT

### Bahan-bahan:

350 g	tulang rusuk khinzir (celur dalam air panas)
3 biji pir	(potong, dengan kulit)
20 g	almond manis
10 g	almond pahit
30 g	kapis kering (rendam)
1	kurma madu
10 g	wolfberry
10 g	halia (dihiris)
1 liter	air
	garam mengikut rasa

### Bekas:

Kaserol bertutup untuk ketuhar gelombang mikro.

### Cara Membuat:

1. Masukkan kesemua bahan kecuali wolfberry ke dalam kaserol, tutup sebahagiannya.
2. Tetapkan kepada 800 W untuk tempoh 20 minit. Terus memasak pada 440 W selama 90 minit. Masukkan separuh wolfberry.
3. Akhirnya, masukkan garam mengikut rasa.



## 人參雞湯

### 用料:

- 1只 烏骨雞(在熱水中氽一下)  
 1份 中草藥湯料(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)  
 1000毫升 水  
 鹽(可選的)

### 容器:

微波爐安全燉鍋, 加蓋。

### 製法:

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。選擇800 W, 設置14分鐘。
2. 攪拌均勻, 選擇440 W, 設置46分鐘, 加蓋。
3. 完成後, 加入鹽調味。

## GINSENG CHICKEN SOUP

### Ingredients:

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

### Container:

Microwave safe casserole with lid.

### Method:

1. Place chicken, Chinese herbs and water in a microwave safe casserole, cover with lid. Cook on 800 W for 14 minutes.
2. Stir. Cook on 440 W for 46 minutes with cover.
3. When ready, add salt to taste.

## SUP AYAM GINSENG

### Bahan-bahan:

- 1 ayam hitam (celur dalam air panas)  
 1 paket herba cina (100 g, rendam sepaket dalam ½ cawan air panas selama ½ jam)  
 1000 ml air  
 garam (pilihan)

### Bekas:

Kaserol bertutup untuk ketuhar gelombang mikro.

### Cara Membuat:

1. Masukkan ayam, herba Cina beserta air ke dalam kaserol ketuhar gelombang mikro, tutup dengan penutup. Masak pada 800 W selama 14 minit.
2. Kacau. Masak pada 440 W selama 46 minit, bertutup.
4. Bila sedia, tambah garam.





## 海鮮冬陰功湯

### 用料A:

150克	整蝦	} 加1茶匙糖, 1/2茶匙胡椒, 醃一下。
150克	魚片	
50克	蘑菇(罐裝)	
1個	西紅柿	
2湯匙	椰漿	
1把	香菜(裝飾用)	

### 用料B:

600毫升	鷄湯
2個	香菜根(拍碎)
1棵	香茅(切薄片)
15克	藍薑(拍碎)
6個	辣椒(拍碎)
3個	小蔥頭(切片)
2片	檸檬葉(撕開)

### 醬汁:

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

### 辣椒油:

12個	乾辣椒(浸泡過)	} 絞碎, 拌勻
1/2茶匙	鹽	
3湯匙	油	
3片	大蒜	

### 容器:

微波爐安全燉鍋, 加蓋。

### 製法:

1. 製作辣椒油, 把辣椒油原料放進微波安全容器, 選擇1000 W, 設置2-3分鐘。不要加蓋。中途攪拌數次。
2. 把用料B放進另一個微波安全容器, 選擇1000 W, 設置10分鐘, 加蓋。
3. 加入用料A和醬汁攪拌均勻, 選擇600 W, 設置8分鐘, 加蓋。
4. 加入椰漿, 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。

## SEAFOOD TOM YAM SOUP

### Ingredients A:

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

### Ingredients B:

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

### Sauce:

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

### Chili oil:

12	dried chilli (soaked)	} blended together
1/4 tsp	salt	
3 tbsp	oil	
3	garlic	

### Container:

Microwave safe casserole with lid.

### Method:

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

## SUP TOMYAM MAKANAN LAUT

### Bahan-bahan A:

150 g	udang	} Perap dengan 1 ct kepingan ikan gula, 1/2 ct lada sulah
150 g	kepingan ikan	
50 g	cendawan butang (dalam tin)	
1	tomato	
2 camca besar	santan	
1 batang	parsli china (untuk hiasan)	

### Bahan-bahan B:

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

### Sos:

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

### Minyak cili:

12	cili kering (rendam)	} Kisar bersama
1/2 camca teh	garam	
3 camca besar	minyak	
3	bawang putih	

### Bekas:

Kaserol bertutup untuk ketuhar gelombang mikro.

### Cara Membuat:

1. Masak minyak cili pada kuasa Tinggi selama 2-3 minit dalam kaserol ketuhar gelombang mikro, jangan ditudung. Kacau sentiasa.
2. Masak bahan-bahan B pada 1000 W selama 10 minit di dalam kaserol gelombang mikro, tutup dengan penutup.
3. Tambahkan bahan-bahan A dan sos kecuali santan kelapa, masak pada 600 W selama 8 minit, bertutup.
4. Tambahkan santan kelapa, masak pada 1000 W selama 2 minit, bertutup.
5. Hidangkan dengan 2 sudu makan minyak cili dan parsli china.



## 牛肉豆類蒸烤湯

### 用料:

100克	牛肉薄片
A: 2瓣	蒜頭(切薄片)
1支	迷迭香
1茶匙	白酒
1茶匙	橄欖油
1/4茶匙	鹽
適量	粗磨胡椒
60克	水煮白腎豆 (或使用水煮大豆)
30克	甜椒
30克(1/2個)	洋蔥(切薄片)
40克	西洋芹(切薄片)
40克	天然乾酪 (卡門貝爾乾酪等)
B: 1/2茶匙	高湯粉
50毫升	熱水
1/4茶匙	鹽
適量	胡椒
適量	起士粉

### 容器:

微波爐安全燉鍋(直徑約22釐米),  
燒烤盤(上層託盤架)。



### 製法:

1. 牛肉用A醃漬(靜置10分鐘左右更入味)。
2. 白腎豆快速用水沖洗過, 甜椒切成1釐米見方。
3. 微波爐安全燉鍋內放上一半的洋蔥、西洋芹、牛肉(儘量不要重疊)、白腎豆、甜椒, 並隨意撒上撕碎的天然乾酪。
4. 給水槽內加滿水。  
將3倒入調好的B, 撒上起士粉。放在燒烤盤中央, 燒烤盤放入上層。選擇蒸氣1, 設置3分鐘。接著選擇300 W加蒸氣, 設置3分鐘。最後選擇800 W, 烹煮4分鐘。

## STEAM ROASTED BEEF AND BEAN SOUP

### Ingredients:

100 g	thinly sliced beef
A: 2 pieces	garlic (thinly sliced)
1 piece	rosemary
1 tsp	Chinese spirits
1 tsp	olive oil
1/4 tsp	salt
Moderate	roughly ground pepper
60 g	boiled white kidney beans (or boiled soybeans)
30 g	sweet pepper
30 g (1/2)	onion (thinly sliced)
40 g	celery (thinly sliced)
40 g	cheese (Camembert cheese)
B: 1/2 tsp	dried stock powder
50 ml	hot water
1/4 tsp	salt
Moderate	pepper
Moderate	powdered cheese

### Container:

Microwave safe casserole (approximately 22 cm in diameter), grill tray (upper shelf).



### Method:

1. Marinate beef with A (let it sit for 10 minutes to flavor).
2. Wash the white kidney beans quickly with water and chop sweet peppers into 1 cm cubes.
3. Put half the onion, celery, beef (try not to overlap), white kidney beans, sweet pepper, in the microwave safe casserole, and then spread on shredded cheese.
4. Pour water into the tank before cooking.  
Put 3 into B, and sprinkle on cheese powder. Place the casserole in the center of the tray, then put the grill tray onto the upper shelf. Select steam 1 for 3 minutes, and then select 300 W + steam for 3 minutes. Finally, select 800 W for 4 minutes.

## DAGING PANGGANG KUKUS DAN SUP KACANG

### Bahan-bahan:

100 g	daging lembu (dihiris nipis)
A: 2 biji	bawang (dihiris nipis)
1 tangkai	rosemary
1 sudu teh	spirit cina
1 sudu teh	minyak zaitun
1/4 sudu teh	garam
Secukup rasa	lada putih dikisar kasar
60 g	kacang parang putih dikukus (atau kacang soya rebus)
30 g	lada benggala
30 g (1/2)	bawang (dihiris nipis)
40 g	seleri (dihiris nipis)
40 g	keju (keju Camembert)
B: 1/2 sudu teh	serbuk stok kering
50 ml	air panas
1/4 sudu teh	garam
Secukup rasa	lada putih
Secukup rasa	keju serbuk

### Bekas:

Kaserol untuk ketuhar gelombang mikro (anggaran diameter 22 cm), dulang gril (rak atas).



### Cara Membuat:

1. Perapkan daging dengan A (biarkan selama 10 minit bagi membolehkan rasa diserap daging).
2. Basuh kacang parang dengan pantas dan potong lada benggala kepada kiub berukuran 1 cm.
3. Masukkan separuh daripada bawang, seleri, daging (cuba agar tidak bertindih), kacang parang putih, lada benggala, ke dalam kaserol ketuhar gelombang mikro, kemudian taburkan keju yang telah diparut.
4. Tuangkan air ke dalam tangki sebelum memasak. Masukkan bahan 3 ke dalam B, dan taburkan serbuk keju. Letakkan kaserol ke bahagian tengah dulang, kemudian masukkan dulang gril tersebut ke rak atas. Pilih Stim 1 untuk 3 minit, dan seterusnya pilih 300 W + Stim selama 3 minit. Akhir sekali, pilih 800 W untuk 4 minit.



## 蠔油蔬菜

### 用料：

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

### 容器：

微波爐安全燉鍋，加蓋。

### 製法：

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合適的微波爐安全容器中，加蓋1000 W烹煮2分30秒，取出，迅速用冷水沖洗一下，瀝乾，切成6-7釐米長的條狀，置盤。
3. 另取一個微波爐安全容器，把A用料放入拌勻，1000 W爆香1分鐘，無需加蓋。取出，淋於菜上，即成。

## OYSTER SAUCE GREEN VEGETABLE

### Ingredients:

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

### Container:

Microwave safe casserole with lid.

### 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 A into it, stir uniformly and fry for 1 minute at 1000 W without lid. Take it out and pour over the cabbage mustard and serve.

## SAYURAN HIJAU SOS TIRAM

### Bahan-bahan:

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

### Bekas:

Kaserol bertutup untuk ketuhar gelombang mikro.

### Cara Membuat:

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



## 麻婆豆腐

### 用料:

350克	豆腐
150克	絞肉
2茶匙	油
A: 各1湯匙	甜麵醬、辣豆瓣醬
2湯匙	醬油
1茶匙	黃酒
2茶匙	澱粉
適量	胡椒、味精
B: 10克	大蒜末
10克	蔥末
3克	薑末

### 容器:

微波爐安全燉鍋，加蓋。

### 製法:

1. 豆腐切小丁。
2. 在合適的微波爐安全燉鍋內加入油及B用料，1000 W爆香1分鐘，無需加蓋。
3. 放入絞肉拌勻後，放入豆腐及A用料，加蓋1000 W烹煮6-7分鐘，中途攪拌1-2次。

## MA POR TUFU

### Ingredients:

350 g	tofu
150 g	meat (minced)
5 tsp	cooking oil
A: 1 tbsp each	sweet bean sauce, hot bean sauce
2 tbsp	soy sauce
1 tsp	yellow wine
2 tsp	corn starch
	certain amount black pepper, aginomoto
B: 10 g	garlic grits
10 g	green onion (diced)
3 g	ginger (diced)

### Container:

Microwave safe casserole with lid.

### Method:

1. Dice the tofu.
2. Put B and adequate oil into a microwave safe casserole and select 1000 W to fry for 1 minute without lid.
3. Add the minced meat and stir evenly, add diced tofu and A to cook for 6-7 minutes at 1000 W with lid, stir 1-2 times at the middle time of cooking.

## MA POR TAUHU

### Bahan-bahan:

350 g	tofu
150 g	daging (kisar)
5 camca teh	minyak masak
A: 1 sb	sos kacang manis, sos setiap satu kacang pedas
2 camca besar	sos soya
1 camca teh	wain kuning
2 camca teh	tepung jagung
sesuatu	lada hitam, aji no moto bahagian
B: 10 g	bawang putih kasar
10 g	bawang hijau (dadu)
3 g	halia (dadu)

### Bekas:

Kaserol bertutup untuk ketuhar gelombang mikro.

### Cara Membuat:

1. Potong tofu ke bentuk dadu.
2. Letakkan B dan minyak yang secukupnya ke dalam kaserol ketuhar gelombang mikro dan pilih 1000 W selama 1 minit tanpa tutup.
3. Tambahkan daging kisar dan kacau rata, tambahkan potongan taufu dan A kemudian masak selama 6-7 minit pada 1000 W dengan penutup, kacau 1-2 kali di sepanjang masa memasak.





## 蝦仁蒸蔬菜佐莎莎醬

### 用料：

6只	蝦
80克	蓮藕
1個	大頭菜
¼個	甜椒(紅)
¼個	甜椒(黃)
½個	酪梨
A: 2湯匙	橄欖油
1湯匙	白酒
適量	鹽
適量	粗磨胡椒
B: 1個	番茄
½個	青椒(小)
30克(½個)	紫色洋蔥
適量	香草(香菜)
2湯匙	橄欖油
¼個	青檸汁
¾茶匙	鹽
½茶匙	蒜頭(切碎)
適量	砂糖
適量	粗磨胡椒

### 容器：

燒烤盤(中層託盤架)。



### 製法：

- 蝦去頭。連殼切開蝦背去腸泥，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。甜椒切滾刀塊。酪梨切成1釐米寬。把A、蝦、蔬菜放在一起拌勻。
- 給水槽內加滿水。把1放在燒烤盤上，燒烤盤放入中層。選擇300 W加蒸氣，設置10分鐘。
- 調和B製成醬汁。番茄去籽切成5毫米小丁，青椒、洋蔥切碎。洋蔥快速用水搓洗一下，瀝乾水分。香草切粗末。放入碗內加入剩下的B，製成醬汁。
- 加熱後將2裝盤，佐以醬汁。

## SHRIMP STEAMED VEGETABLES WITH SALSA

### Ingredients:

6	shrimp
80 g	lotus root
1	turnip
¼	sweet pepper (red)
¼	sweet pepper (yellow)
½	avocado
A: 2 tbsp	olive oil
1 tbsp	Chinese spirits
Moderate	salt
Moderate	coarse ground pepper
B: 1	tomato
½	green pepper (small)
30 g (½)	red onion
Moderate	cilantro
2 tbsp	olive oil
¼	lemon juice
¾ tsp	salt
½ tsp	garlic (diced)
Moderate	sugar
Moderate	coarse ground pepper

### Container:

Grill tray (middle shelf).



### Method:

- 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 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 A, shrimps, and vegetables together.
- Pour water into the tank before cooking. Place 1 on the grill tray and place the grill tray on the middle shelf. Select 300 W + steam for 10 minutes.
- Mix B into sauce. De-seed the tomato and cut tomato into 5 mm cubes. Chop up the green pepper and onion. Scrub and rinse onion with water, then dry. Roughly chop the cilantro and place in a bowl. Add in the rest of B and make into sauce.
- Heat and plate 2, then serve with sauce.

## UDANG SAYURAN KUKUS DAN SALSA

### Bahan-bahan:

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

### Bekas:

Dulang grill (rak tengah).



### Cara Membuat:

- 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.
- Tuangkan air ke dalam tangki sebelum memasak. Letakkan 1 ke dalam dulang dan kemudian masukkan dulang ke rak tengah. Pilih 300 W + Stim selama 10 minit.
- Campurkan B ke dalam sos. Buang biji tomato dan potong kepada kiub berukuran 5 mm. Potong lada benggala hijau dan bawang. Basuh dan bilas bawang dengan air, kemudian keringkan. Potong kasar daun ketumbar dan masukkan ke dalam mangkuk. Masukkan baki bahan B dan jadikan ia sos.
- Panaskan dan hidangkan 2, bersama-sama sos.





## 法式時蔬

### 用料:

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

### 容器:

微波爐安全燉鍋。

### 製法:

1. 茄子、甜椒、櫛瓜切成2釐米小丁。蒜頭切薄片。
2. 將1和A放入較深的耐熱容器後，仔細攪拌。加蓋后放在爐內中央位置。選擇600 W，加熱7-8分鐘。
3. 加熱後用鹽、胡椒調味。

## FRENCH SEASONABLE VEGETABLES

### Ingredients:

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

### Container:

Microwave safe casserole.

### Method:

1. Cut the eggplant, sweet pepper, and zucchini into 2 cm cubes. Slice the garlic.
2. Put 1 and A into a deeper heat-resistant 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 with salt and pepper.

## SAYUR BERMUSIM PERANCIS

### Bahan-bahan:

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

### 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.



## 培根蔬菜燉蛋

### 用料：

20克	高麗菜
10克	甜椒
2個	櫻桃番茄
1片	培根片
2個(去殼100克)	蛋
1湯匙	牛奶
適量	鹽
適量	胡椒
10克	天然乾酪(披薩用)
適量	黃油

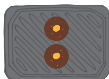
### 容器：

直徑約9釐米左右、高度不超過6釐米的耐熱容器2份，燒烤盤(上層託盤架)。



### 製法：

1. 高麗菜、甜椒、培根切成5毫米寬。小番茄直切成4等份。
2. 耐熱燉鍋模型塗上黃油，各放入一半的1，中央打個蛋下去，撒上鹽、胡椒。將牛奶滴在蛋黃的部分，四周撒上芝士，如圖所示排放在燒烤盤上，燒烤盤放入上層。



3. 給水槽內加滿水。選擇蒸氣1，設置7分鐘。接著選擇300 W加蒸氣，設置2分30秒-3分30秒。

## BACON AND VEGETABLE BROILED EGG

### Ingredients:

20 g	cabbage
10 g	sweet pepper
2	cherry tomatoes
1 piece	bacon
2 (100 g after removing the shell)	eggs
1 tbsp	milk
Moderate	salt
Moderate	pepper
10 g	cheese (mozzarella)
Moderate	butter

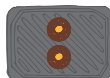
### Container:

Two heat-resistant containers approximately 9 cm in diameter and 6 cm tall, grill tray (upper shelf).



### Method:

1. Cut the cabbage, sweet peppers, and bacon into 5 mm wide strips and quarter the cherry tomatoes.
2. Butter the heat-resistant casserole molds and place half of 1 in each mold. Crack one egg in the center of each mold and sprinkle with salt and pepper. Drizzle the milk on the egg yolk and sprinkle with cheese. Place the mold on the grill tray as illustrated and put the tray on the upper shelf.



3. Pour water into the tank before cooking. Select steam 1 for 7 minutes, then select 300 W + steam for 2½ - 3½ minutes.

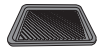
## TELUR BAKON DAN SAYURAN BAKAR

### Bahan-bahan:

20 g	kobis
10 g	lada benggala
2	tomato ceri
1 keping	bakon
2 (100 g tanpa cengkerang)	telur
1 sudu makan	susu
Secukup rasa	garam
Secukup rasa	lada putih
10 g	keju (mozzarella)
Secukup rasa	mentega

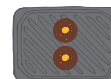
### Bekas:

2 bekas tahan haba berukuran anggaran diameter 9 cm dan tinggi 6 cm, dulang gril (rak atas).



### Cara Membuat:

1. Potong kobis, lada benggala, dan bakon kepada jalur 5 mm lebar dan tomato kepada 4 bahagian.
2. Sapukan mentega ke permukaan kaserol tahan haba dan masukkan separuh daripada bahan 1 ke setiap bekas. Pecahkan sebiji telur ke bahagian tengah bekas dan taburkan garam dan lada putih. Renjiskan susu ke atas kuning telur dan taburkan dengan keju. Letakkan bekas ke dalam dulang gril seperti ditunjukkan dan letakkan dulang ke rak atas.



3. Tuangkan air ke dalam tangki sebelum memasak. Pilih Stim 1 selama 7 minit, seterusnya pilih 300 W + Stim selama 2½ - 3½ minit.



## 蒸烤菌菇起士

### 用料:

320克	綜合鮮菇(鴻喜菇、舞菇、新鮮香菇、蘑菇等)
4片	培根片
180克	西紅柿
A: 40克	黃油
適量	鹽、胡椒
各適量	洋香菜、奧勒岡(乾燥)
70克(4片)	起士片(可溶化的)

### 容器:

微波爐安全燉鍋，燒烤盤  
(中層託盤架)。



### 製法:

- 鮮菇切成一口大小，培根切成1釐米寬。番茄去籽，切成5毫米小丁。
- 給水槽內加滿水。  
1和A放入微波爐安全燉鍋，放在燒烤盤中央，燒烤盤放入中層。選擇300 W加蒸氣，設置6分鐘。
- 打開爐門，使用隔熱手套把燒烤盤取出，放上起士片，燒烤盤放入中層，選擇雙面燒烤，設置15分鐘。

## STEAM ROASTED MUSHROOMS WITH CHEESE

### Ingredients:

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

### Container:

Microwave safe casserole, grill tray (middle shelf).



### Method:

- Cut mushrooms into bite sized pieces and bacon into 1 cm wide strips. De-seed the tomatoes and cut into 5 mm cubes.
- Pour water into the tank before cooking.  
Place 1 and A in the microwave safe casserole pan and place pan in the center of the grill tray. Place grill tray on the middle shelf. Select 300 W + steam for 6 minutes.
- Open the microwave door and take out the grill tray with thermal gloves. Place cheese slices on top and place the grill tray back on the middle shelf. Select double sided roasting and cook for 15 minutes.

## CENDAWAN PANGGANG KUKUS BERSAMA KEJU

### Bahan-bahan:

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

### Bekas:

Kaserol untuk ketuhar gelombang mikro, dulang gril (rak tengah).



### Cara Membuat:

- Potong cendawan kepada saiz satu suapan dan bakan kepada kepingan panjang selebar 1 cm. Buangkan biji dan potong tomato kepada kiub 5 mm.
- Tuangkan air ke dalam tangki sebelum memasak.  
Masukkan 1 dan A ke dalam kaserol kemudian masukkan ke nahagian tengah dulang. Masukkan dulang ke rak tengah. Pilih 300 W + Stim untuk tempoh 6 minit.
- Buka pintu ketuhar dan keluarkan dulang gril menggunakan sarung tangan. Letakkan kepingan keju ke atasnya dan kembalikan dulang ke dalam ketuhar. Pilih panggang dua belah dan masak selama 15 minit.



## 咖喱豆腐米線

### 用料:

90克(2束)	日式米線
100克	烤肉(市售)
130克(1塊)	油豆腐
100克(1個)	洋蔥
20克(1根)	青蔥
60克(1個)	青椒
A: 2茶匙	咖喱粉
2茶匙	沙拉油
適量	鹽
2茶匙	醬油

### 容器:

燒烤盤(上層託盤架)。



### 製法:

1. 日式米線折成4段，放鍋內水煮後瀝乾。
2. 烤肉切細，油豆腐切成1釐米見方，洋蔥切薄片，青蔥切成5釐米長。青椒直切二半，再切成5毫米寬的細絲。
3. 碗內放入1和2，和A混合。鋪在燒烤盤中央，燒烤盤放入上層，選擇雙面燒烤，設置11-12分鐘。
4. 加熱後加入醬油拌勻。

## TOFU CURRY RICE NOODLES

### Ingredients:

90 g (2 bundles)	Japanese rice noodle
100 g	BBQ meat (sold on market)
130 g (1 piece)	oily bean curd
100 g (1 piece)	onion
20 g (1 piece)	green onion
60 g (1 piece)	green pepper
A: 2 tsp	curry powder
2 tsp	vegetable oil
Moderate	salt
2 tsp	soy sauce

### Container:

Grill tray (upper shelf).



### Method:

1. Fold the Japanese rice noodles into 4 segments, after cooking in boiled water, drip-dry the rice noodles.
2. Slice the BBQ meat thinly, cut the oily bean curd into 1 cm cubes, slice the onion, and cut the green onion into segments of 5 cm long. Cut the green pepper vertically into two, and then into slices of 5 mm wide.
3. Put 1 and 2 into a bowl and mix with A. Lay them out at the middle of the grill tray, and put the tray onto the upper shelf. Select crispy grill and cook for 11-12 minutes.
4. After heated, stir evenly with soy sauce.

## TOFU KARI MEE BERAS

### Bahan-bahan:

90 g (2 uncang)	mee beras Jepun
100 g	daging BBQ (dijual di pasar)
130 g (1 ulas)	tauhu minyak
100 g (1 ulas)	bawang
20 g (1 ulas)	bawang hijau
60 g (1 biji)	cili benggala hijau
A: 2 sudu teh	serbuk kari
2 sudu teh	minyak sayur
Secukup rasa	garam
2 sudu teh	kicap

### Bekas:

Dulang gril (rak atas).



### Cara Membuat:

1. Susun mee beras jepun tersebut kepada 4 segmen, selepas memasaknya didalam air mendidih, rendam kering mee beras tersebut.
2. Hiris daging BBQ dengan nipis, potong tauhu minyak kepada kiub berukuran 1 cm, hiris bawang, dan potong bawang hijau kepada segment 5 cm panjang. Potong lada hijau secara tegak kepada dua bahagian, dan kemudian hiris sehingga saiz 5 mm.
3. Letakkan 1 dan 2 kedalam satu mangkuk dan campurkan ia dengan A. Letakkan ia di tengah-tengah dulang panggang, dan kemudian letakkan ia di rak atas. Pilih gril rangup dan masak selama 11-12 minit.
4. Setelah dipanaskan, gaul ia dengan rata bersama kicap.



## 烤起士馬鈴薯

### 用料:

A: 400克	馬鈴薯(切成2毫米薄)
4湯匙	水
20克	黃油
適量	胡椒
100克	天然乾酪(披薩用)
4湯匙	起士粉

### 容器:

微波爐安全燉鍋，燒烤盤  
(上層託盤架)。



### 製法:

1. 把A放入較深的耐熱容器中，包上保鮮膜放在爐內中央位置，選擇600 W，加熱8-10分鐘。
2. 加熱後用木鏟搗碎，加入天然乾酪和1湯匙起士粉拌勻。分成4等份，各鋪平在燒烤盤中央，直徑約8~10釐米，總共4份。撒上剩下的起士粉，燒烤盤放入上層，選擇雙面燒烤，設置13分鐘。

## BAKED CHEESE POTATO

### Ingredients:

A: 400 g	potato (cut into 2 mm slices)
4 tbsp	water
20 g	butter
Moderate	pepper
100 g	natural cheese (for pizza)
4 tbsp	cheese powder

### Container:

Microwave safe casserole, grill tray (upper shelf).



### Method:

1. Place A inside a deeper heat-resistant container, wrap with a plastic wrap and place in the center of the oven. Cook on 600 W for 8-10 minutes.
2. After heated, crush with a wooden shovel. Add in natural cheese, 1 tbsp cheese powder and stir evenly. Divide it into 4 equal sizes, and lay each at the center of the grill tray with a diameter of approximately 8-10 cm with a total of 4 pieces. Sprinkle with the remaining cheese powder. Put the grill tray onto the upper shelf, select crispy grill and cook for 13 minutes.

## KENTANG KEJU PANGGANG

### Bahan-bahan:

A: 400 g	kentang (potong dadu bersaiz 2 mm)
4 sudu makan	air
20 g	mentega
Secukup rasa	lada putih
100 g	keju asli (untuk pizza)
4 sudu makan	serbuk keju

### Bekas:

Kaserol ketuhar gelombang mikro, dulang gril (rak atas).



### Cara Membuat:

1. Letakkan A ke dalam bekas yang tahan panas, balut ia dengan pembalut plastik dan letak di tengah oven. Masak pada 600 W selama 8-10 minit.
2. Setelah dipanaskan, lenyek ia dengan senduk kayu. Tambah keju asli, 1 sudu makan serbuk keju, dan kacau dengan rata. Bahagi ia dengan rata kepada 4, dan letak ia di tengah dulang gril dengan ukuran diameter lebih kurang 8-10 cm kesemua 4 bahagian itu. Taburkan lebihan serbuk keju. Letak dulang gril itu di rak atas, pilih gril rangup dan masak selama 13 minit.





## 蒸烤油豆腐和鴻喜菇

### 用料：

150 ~ 160克	油豆腐
50克	鴻喜菇
20克	蔥白
A: 1茶匙	沙拉油
適量	鹽
B: 1茶匙	酒
$\frac{3}{4}$ 茶匙	柚子胡椒
50克	天然乾酪(披薩用)
適量	青蔥(切小段)

### 容器：

燒烤盤(中層託盤架)。



### 製法：

- 油豆腐去油，切成1釐米厚的3等份。
- 鴻喜菇剝開，蔥白斜切成薄片。將A混合備用。
- 給水槽內加滿水。將油豆腐排在燒烤盤中央，塗上調好的B，放上2。燒烤盤放入中層，選擇300 W加蒸氣，設置5分鐘。
- 打開爐門，使用隔熱手套把燒烤盤取出，撒上天然乾酪，燒烤盤放入中層，選擇雙面燒烤，設置10分鐘。

## STEAM ROASTED FRIED TOFU WITH HON SHIMEJI MUSHROOMS

### Ingredients:

150-160 g	fried tofu
50 g	hon shimeji mushroom
20 g	scallion stalk
A: 1 tsp	vegetable oil
Moderate	salt
B: 1 tsp	cooking wine
$\frac{3}{4}$ tsp	yuzu kosho
50 g	natural cheese (mozzarella)
Moderate	green onions (cut into small segments)

### Container:

Grill tray (middle shelf).



### Method:

- De-grease the fried tofu and cut into three even pieces 1 cm thick.
- Shred abalone mushrooms and slice white part of the onion into thin, diagonal slices. Mix with A.
- Pour water into the tank before cooking. Place fried tofu in the middle of the grill tray and coat with B, then place 2 on top. Place grill tray on the middle shelf. Select 300 W + steam for 5 minutes.
- Open the microwave door and use thermal gloves to take out the grill tray. Spread on cheese and place grill tray back on the middle shelf. Select double sided roasting and cook for 10 minutes.

## TAUHU GORENG PANGGANG KUKUS BERSAMA CENDAWAN SHIMEJI

### Bahan-bahan:

150-160 g	tofu goreng
50 g	cendawan shimeji
20 g	daun bawang
A: 1 sudu teh	minyak bawang
Secukup rasa	garam
B: 1 sudu teh	cuka masakan
$\frac{3}{4}$ sudu teh	yuzukosho
50 g	keju natural (mozzarella)
Secukup rasa	bawang hijau (dipotong kepada bahagian kecil)

### Bekas:

Dulang gril (rak tengah).



### Cara Membuat:

- Keringkan tauhu goreng dan potong kepada tiga keping sama saiz dengan tebal 1 cm.
- Cincang cendawan abalon dan hiriskan bahagian putih bawang kepada hirisan nipis. Campurkan dengan A.
- 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 tengah. Pilih 300 W + Stim selama 5 minit.
- Buka pintu ketuhar dan keluarkan dulang gril menggunakan sarung tangan. Taburkan keju dan letak kembali dulang ke rak tengah. Pilih panggang dua belah dan masak selama 10 minit.



## 炒飯

### 用料:

400克	白飯
150克	雜菜
2湯匙	豉油
2茶匙	麻油
A: 150克	小蝦 (去殼及脈絡)
50克	蟹肉
1茶匙	豉油
½茶匙	糖
B: 10克	蒜頭 (剁幼)
20克	小蔥頭 (剁幼)
3湯匙	食油

### 容器:

微波爐安全燉鍋。

### 製法:

1. 混合A用料，留后用。
2. 將B用料置入20.5釐米燉鍋裏混合，以1000 W爆香約2分30秒-3分鐘(無需加蓋)。
3. 拌入醃好的A用料，再1000 W烹煮約3分鐘(無需加蓋)。
4. 加進其餘的用料，並以1000 W再烹煮10分鐘(無需加蓋)。每隔2分鐘攪拌一次。

## FRIED RICE

### Ingredients:

400 g	cooked rice
150 g	mix vegetables
2 tbsp	thin soya sauce
2 tsp	sesame oil
A: 150 g	small prawns (shelled and deveined)
50 g	crab meat
1 tsp	thin soya sauce
½ tsp	sugar
B: 10 g	garlic (chopped)
20 g	shallot (chopped)
3 tbs	oil

### Container:

Microwave safe casserole.

### Method:

1. Combine ingredients A and leave aside.
2. Fry combined ingredients B in 20.5 cm casserole on 1000 W, uncovered for 2½-3 minutes.
3. Stir in seasoned ingredients A and further cook on 1000 W, uncovered for 3 minutes.
4. Add in remaining ingredients and cook on 1000 W, uncovered for 10 minutes. Stir every 2 minutes.

## NASI GORENG

### Bahan-bahan:

400 g	nasi
150 g	sayuran campur
2 camca besar	kicap cair
2 camca teh	minyak bijan
A: 150 g	udang kecil (dibuang kulit dan uratnya)
50 g	isi ketam
1 camca teh	kicap cair
½ camca teh	gula
B: 10 g	bawang putih cincang
20 g	bawang merah cincang
3 camca besar	minyak

### Bekas:

Kaserol untuk ketuhar gelombang mikro.

### Cara Membuat:

1. Gaul bahan-bahan A dan ketepikan.
2. Goreng gabungan bahan-bahan B di dalam kaserol 20.5 cm pada 1000 W, tanpa penutup selama 2½-3 minit.
3. Masukkan bahan-bahan A yang telah diperisakan dan terus memasak pada 1000 W, tanpa penutup selama 3 minit.
4. Tambahkan bahan selebihnya dan masak pada 1000 W, tanpa penutup selama 10 minit. Kacau setiap 2 minit.



## 煲仔飯

### 用料:

200克	米
250毫升	水
20克	鹹魚(切片)
A : 2湯匙	食油
10克	蒜末
10克	薑末
B : 250克	雞塊
15克	嫩薑(切絲)
4朵	香菇
1湯匙	醬油
1湯匙	蠔油
1茶匙	麻油

### 容器:

微波爐安全燉鍋，加蓋。

### 製法:

1. 把A用料放入一個合適的微波爐安全容器內，1000 W爆香2分30秒，無需加蓋。加入鹹魚，加蓋1000 W烹煮1分鐘。攪拌均勻。
2. 加入B用料，加蓋1000 W烹煮1分鐘，拌入米和水，放置10分鐘。加蓋放進微波爐，選擇1000 W加熱4分鐘後無需打開爐門，靜置1分鐘後選擇150 W，設置18分鐘。
3. 放置10分鐘後食用。

## CASSEROLE RICE NASI KASEROL

### Ingredients:

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

### Container:

Microwave safe casserole with lid.

### Method:

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

### Bahan-bahan:

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

### Bekas:

Kaserol bertutup untuk ketuhar gelombang mikro.

### Cara Membuat:

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



## 手工比薩

### 用料:

#### 麵團:

130克	低筋麵粉(過篩)
¼茶匙	鹽
¼茶匙	酵母
¾湯匙	糖
1½茶匙	奶粉
10克	牛油(室溫)
60毫升	溫水

#### 比薩醬:

2湯匙	番茄醬	} 混合
1½湯匙	蛋黃醬	

### 餡料:

2個	雞肉腸(切碎)
2片	菠蘿(切丁)
80克	馬蘇里拉芝士(切碎)
1個	番茄(切片)
½個	辣椒(切片)
	一些辣椒粉

### 容器:

脆烤煎盤(下層託盤架)。



### 製法:

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的麵團。
3. 把麵團放入碗中並覆蓋上保鮮膜，在保鮮膜上插幾個洞。
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釐米的麵餅並放置在塗過油的脆烤煎盤上。
6. 預熱220度。
7. 先把比薩醬塗在麵餅上，然後一一撒上餡料。放入下層託盤架上，選擇220度烤13-14分鐘。

## HOME MADE PIZZA

### Ingredients:

#### Dough:

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

#### Pizza Sauce:

2 tbsp	tomato puree	} mix together
1½ tbsp	mayonnaise	

#### Pizza Toppings:

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

### Container:

Metal 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 dough into 0.5 cm thick and place on a greased metal tray.
6. Preheat oven at 220 °C till hot.
7. Spread sauce and toppings onto dough, bake at 220 °C for about 13-14 minutes by lower shelves.

## PIZA DARI RUMAH

### Bahan-bahan:

#### Doh:

130 g	tepung gandum (ayak)
¼ camca teh	garam
¼ camca teh	yis segera
¾ camca besar	gula
1½ camca teh	susu tepung
10 g	mentega (suhu bilik)
60 ml	air suam

#### Sos pizza:

2 camca besar	puri tomato	} adun bersama
1½ camca besar	mayones	

#### Topping pizza:

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

### Bekas:

Dulang besi (rak rendah).



### 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 besi yang digris.
6. Prapanaskan ketuhar pada 220 °C sehingga panas.
7. Sapu sos dan topping atas doh, bakar pada 220 °C selama 13-14 minit di rak bawah.



## 海鮮吐司

### 用料：

4片	切片麵包
40克	番茄醬
100克	馬蘇里拉芝士
A：100克	蝦仁
100克	墨魚段
適量	鹽
適量	味精
適量	蔥

### 容器：

微波爐安全燉鍋，加蓋，  
脆烤煎盤(上層託盤架)。



### 製法：

1. 將A用料放入合適的微波爐安全容器中拌勻，加蓋1000 W烹煮2分30秒，去水放置在一邊。
2. 在切片麵包上塗上番茄醬，均勻的撒上一半的馬蘇里拉芝士，然後鋪上準備好的蝦仁與墨魚段，最後撒剩餘的馬蘇里拉芝士。
3. 把麵包放在脆烤煎盤正中放入微波爐上層，選擇燒烤1，5-6分鐘或至芝士融化略上烤色即可。

## SEAFOOD TOAST TOS MAKANAN LAUT

### Ingredients:

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

### Container:

Microwave safe casserole with lid, metal tray (upper shelf).



### Method:

1. Put 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 mozzarella cheese evenly on it, add some peeled prawns and cuttlefish cut, and add the rest cheese.
3. Put the bread at the center of the metal tray and put the tray on the higher shelves, select "Grill 1" pad, and cook for 5-6 minutes or until the cheese are completely melted and brown.

### Bahan-bahan:

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

### Bekas:

Kaserol bertutup untuk ketuhar gelombang mikro, dulang besi (rak atas).



### Cara Membuat:

1. Masukkan A ke dalam bekas ketuhar gelombang mikro dan kacau, masak untuk tempoh 2½ minit pada 1000 W, letakkan ke tepi setelah dihidrasi.
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. Letakkan roti di bahagian tengah dulang besi dan letakkan dulang tersebut di bahagian atas rak, pilih butang "Gril 1", dan masak selama 5-6 minit atau sehingga keju cair sepenuhnya dan keperangan.





## 法蘭西吐司

### 用料：

1條	法國麵包
A：100克	黃油(軟化)
10克	蒜末
3克	乾洋香菜
適量	鹽

### 容器：

脆烤煎盤(上層託盤架)。



### 製法：

1. 將法國麵包切成2釐米的厚片
2. 把A用料放入碗中拌勻做成蒜蓉醬。
3. 在法國麵包片上抹上蒜蓉醬，放在脆烤煎盤上放入微波爐上層，選擇燒烤1，5分30秒或至金黃色。
4. 抹上黃油即可食用。

## FRENCH TOAST

### Ingredients:

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

### Container:

Mental tray (upper shelf).



### Method:

1. Cut the French toast into 2 cm slices
2. Stir A in a dish and mix them well
3. Spread the garlic puree on sliced toast. Put toast on metal tray in upper shelf. Cook on Grill 1 for 5 minutes 30 seconds or till brown.
4. Apply butter and serve.

## TOS PERANCIS

### Bahan-bahan:

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

### Bekas:

Dulang besi (rak atas).



### Cara Membuat:

1. Potong tos perancis kepada kepingan 2 cm.
2. Kacau A dalam bekas dengan rata.
3. Sapukan puri bawang putih ke atas hirisan roti. Letakkan roti ke atas dulang besi di rak bahagian atas. Masak pada Gril 1 untuk tempoh 5 minit 30 saat atau ia menjadi keperangan.
4. Sapu mentega dan hidangkan.



## 全麥麵包

### 用料:

A : 200克	高筋粉(過篩)
80克	全麥麵粉
35克	細砂糖
1茶匙	鹽
1湯匙	牛奶
25克	雞蛋
40克	融化的牛油或者玉米油

### 酵母混合物:

90毫升	水	} 攪拌均勻, 放置5-10分鐘。
½湯匙	酵母	
¼茶匙	細砂糖	

### 容器:

脆烤煎盤(下層託盤架)。



### 製法:

1. 把用料A和酵母混合物放入一個食物混合容器中, 用攪拌器攪拌, 直到混合物變成一個軟滑的麵團。
2. 把揉捏好的麵團放入碗中, 包上保鮮膜。設置40度發酵1小時。
3. 再次揉捏麵團, 分成9份並做成想要的樣子。
4. 把捏好的麵團放在塗過油的脆烤煎盤上, 放入下層託盤架。設置40度再次發酵40分鐘, 或者直到麵團體積變成2倍大小。
5. 預熱200度, 把發酵完成的麵團刷上適量蛋液, 放入下層託盤架上烤12-14分鐘。燒烤至剩餘7-8分鐘時, 打開爐門使用隔熱手套把脆烤煎盤前後調頭(注意燙傷)。

### 提示:

如果麵團潮濕粘手, 可以加入足夠的麵包粉使麵團平滑。

## WHOLE MEAL BUN

### Ingredients:

A: 200 g	high-gluten flour (sieved)
80 g	whole meal flour
35 g	castor sugar
1 tsp	salt
1 tbsp	milk
25 g	egg
40 g	melted butter or corn oil

### Yeast mixture:

90 ml	water	} stir together, leave aside for 5-10 minutes.
½ tbsp	instant yeast	
¼ tsp	castor sugar	

### Container:

Metal tray (lower shelf).



### Method:

1. In a large bowl, combine ingredients A and yeast mixture. Mix to a smooth dough by mixer.
2. Put the dough in a bowl and cover with plastic wrap. Ferment on 40 degree for 1 hour.
3. Knead dough again, cut into 9 pieces, shape dough into desired shape.
4. Place on the greased metal tray in lower shelf. Ferment on 40 degree for 40 minutes or until the dough has doubled in size.
5. Preheat on 200 degree. Glaze bread with beaten egg. Place metal tray in the lower shelf position and bake for 12-14 minutes. Open the door and turn around the metal tray using gloves when the last 7-8 minutes.

### Note:

When dough is wet, just add enough bread flour to make into smooth dough. You can also knead dough with cake mixer dough hook.

## BAN GANDUM PENUH

### Bahan-bahan:

A: 200 g	tepung gluten tinggi (ayak)
80 g	tepung gandum penuh
35 g	gula kaster
1 camca teh	garam
1 camca besar	susu
25 g	telur
40 g	mentega cair atau minyak jagung

### Campuran yis:

90 ml	air	} kacau bersama, biarkan selama 5-10 minit
½ camca besar	yis segera	
¼ camca teh	gula kaster	

### Bekas:

Dulang besi (rak rendah).



### Cara Membuat:

1. Gabungkan bahan-bahan A dan campuran yis di dalam bekas yang besar. Gunakan mixer dan campurkan sehingga menjadi doh.
2. Letakkan doh ke dalam mangkuk dan tutupkan dengan plastik pembalut. Tapai selama 1 jam pada suhu 40 darjah.
3. Uli doh lagi, potong 9 bahagian, bentuk doh mengikut citarasa.
4. Letakkannya ke atas dulang besi yang telah di sapu pelincir dan letakkan ke rak bahagian bawah. Tapai selama 40 minit pada suhu 40 darjah atau sehingga saiz doh bertambah sekali ganda.
5. Panaskan pada suhu 200. Kilatkan roti dengan telur yang telah dipukul. Letakkan dulang besi ke rak bahagian bawah dan bakar selama 12-14 minit. Buka pintu dan pusingkan dulang besi menggunakan sarung tangan pada 7-8 minit terakhir.

### Nota:

Bila doh basah, tambahkan tepung secukupnya hingga menjadi doh yang licin. Anda boleh juga uli doh di dalam pengisar kek.



## 茄汁肉醬義大利麵

### 用料：

- A: 120克 絞肉  
 50克(¼個) 洋蔥(切薄片)  
 2個 新鮮香菇(切薄片)  
 ½瓣 蒜頭(切薄片)  
 1湯匙 橄欖油  
 適量 肉豆蔻  
 適量 鹽、胡椒
- B: ½茶匙 高湯粉  
 150克 番茄醬  
 160克 義大利通心粉

### 容器：

微波爐安全燉鍋，加蓋。

### 製法：

1. 耐熱容器內倒入700毫升滾水和義大利麵，選擇1000 W設置10分鐘，一半時間翻拌，無需加蓋，加熱後把麵取出待用。
2. 將A放入容器，邊攪拌邊把絞肉攪散。加蓋後放在爐內中央位置，選擇600 W，設置4分鐘。
3. 將2加入B混合後，加蓋放在爐內中央位置，選擇600 W，加熱3-4分鐘。
4. 加熱後和1拌勻。

## SPAGHETTI WITH MEAT IN TOMATO SAUCE

### Ingredients:

- A: 120 g ground meat  
 50 g (¼ piece) onion  
 2 piece fresh tomato (into thin sliced)  
 ½ piece garlic (into thin slices)  
 1 tbsp olive oil  
 Moderate nutmeg  
 Moderate salt, pepper
- B: ½ tsp stock powder  
 150 g ketchup  
 160 g spaghetti

### Container:

Microwave safe casserole with lid.

### Method:

1. Pour 700 ml of boiling water and spaghetti into a heat-resistant container. Cook on 1000 W for 10 minutes without lid, and stir at the half point of the time. Take the spaghetti out after heated and be ready to serve.
2. Put A into the container, stir and mix the meat until scattered. Put the container at the center of the oven with lid, cook on 600 W for 4 minutes.
3. Add 2 into B and mix. Put it at the center of the oven with lid. Cook on 600 W for 3-4 minutes.
4. After heated, mix with 1.

## SPAGETI DENGAN DAGING DALAM SOS TOMATO

### Bahan-bahan:

- A: 120 g daging  
 50 g (¼ ulas) bawang  
 2 biji tomato segar (hiris halus)  
 ½ ulas bawang putih (hirisan nipis)  
 1 sudu makan minyak zaitun  
 Secukup rasa buah pala  
 Secukup rasa garam, lada putih
- B: ½ sudu teh serbuk perisa  
 150 g sos tomato  
 160 g spageti

### Bekas:

Kaserol bertutup untuk ketuهار gelombang mikro.

### Cara Membuat:

1. Tuang 700 ml air mendidih kedalam bekas tahan panas. Masak dengan 1000 W selama 10 minit tanpa penutup, dan kacau pada pertengahan masa. Keluarkan spageti setelah dipanaskan dan siap sedia untuk dihidangkan.
2. Letak A dalam bekas tersebut, kacau dan campurkan dengan daging sehingga rata. Letakkan bekas di tengah oven bersama penutupnya, masak pada 600 W selama 4 minit.
3. Tambah 2 kedalam B dan kacau ia. Letak di tengah oven bersama penutupnya. Masak pada 600 W selama 3-4 minit.
4. Setelah panas, campurkan dengan 1.



## 高麗菜牛肉煎餃

### 用料：

12張	餃子皮(市售)
90克	牛絞肉
40克	捲心菜
10克	蔥白
10克	韭菜
5克	薑
A: ½湯匙	酒
½湯匙	醬油
1茶匙	麻油
½湯匙	玉米澱粉
1½湯匙	沙拉油

### 容器：

燒烤盤(上層託盤架)。



### 製法：

- 高麗菜、蔥白、韭菜、薑切碎。
- 碗內放入肉、1、A，仔細攪拌到出現黏性。
- 加入玉米澱粉再攪拌，分成12等份。
- 把3放在餃子皮上，一邊沾水，另一邊依序打摺並收口。
- 給水槽內加滿水。  
容器內放入沙拉油，提起餃子用底部沾油。將餃子打摺收口處朝上排放在燒烤盤中央，燒烤盤放入上層。選擇蒸氣1，設置4分鐘。接著選擇300 W 加蒸氣，設置2分30秒。最後選擇800 W，烹製5分鐘。
- 加熱後裝盤，佐以喜好的調味料等。

## CABBAGE BEEF FRIED DUMPLING

### Ingredients:

12	dumpling skin (available in stores)
90 g	meat mince
40 g	cabbage
10 g	spring onion stalk
10 g	Chinese chives
5 g	ginger
A: ½ tbsp	cooking wine
½ tbsp	soy sauce
1 tsp	sesame oil
½ tbsp	corn starch
1½ tbsp	vegetable oil

### Container:

Grill tray (upper shelf).



### Method:

- Cut cabbages, green onion stalk, Chinese chives and ginger into small segments.
- Put beef, 1 and A into a bowl. Mix until the ingredients become sticky.
- Add in corn starch and mix more. Divide the ingredients into 12 portions.
- Put 3 on the dumpling skin and smear water on one side while folding inwards the other side.
- Pour water into the tank before cooking.  
Add vegetable oil into the container, lift the dumplings up and smear vegetable oil on the bottom. Put dumplings in the center of the grill tray with the folds facing upwards. Select steam 1 for 4 minutes, and then select 300 W + steam for 2½ minutes. Finally, select 800 W for 5 minutes.
- Remove dumplings to a plate after they are being heated and apply sauce according to one's own preference.

## LADU GORENG DAGING LEMBU DAN KOBIS

### Bahan-bahan:

12	kulit ladu (boleh didapati di pasaran)
90 g	daging kisar
40 g	kobis
10 g	daun bawang
10 g	kucai
5 g	halia
A: ½ sudu makan	cuka masakan
½ sudu makan	kicap
1 sudu teh	minyak bijan
½ sudu makan	tepung jagung
1½ sudu makan	minyak sayuran

### Bekas:

Dulang grill (rak atas).



### Cara Membuat:

- Potong kobis, daun bawang, kucai dan halia kepada potongan kecil.
- Masukkan daging, bahan 1 dan A ke dalam mangkuk. Gaul sehingga semua bahan berlekit.
- Tambahkan tepung jagung, dan gaul lagi. Bahagikan adunan kepada 12 bahagian.
- Letakkan 3 ke atas kulit ladu dan letakkan sedikit air di satu bahagian sambil melipat ke arah dalam dari arah yang bertentangan.
- Tuangkan air ke dalam tangki sebelum memasak.  
Tambahkan minyak sayuran ke dalam bekas, angkat ladu dan sapukan minyak sayuran di bahagian bawah. Letakkan ladu ke bahagian tengah dulang dengan bahagian terlipat menghala ke atas. Pilih Stim 1 selama 4 minit, dan seterusnya pilih 300 W + Stim untuk 2½ minit. Akhir sekali, pilih 800 W untuk 5 minit.
- Setelah masak, masukkan ke dalam pinggan dan letakkan sos mengikut citarasa.



## 韭菜盒

### 用料：

8張	餃子皮(市售大張)
90克	絞肉
A: 1茶匙	玉米澱粉
1茶匙	芝麻油
½茶匙	醬油
½茶匙	砂糖
適量	鹽、胡椒
B: 50克	蝦仁(切粗末)
20克	韭菜(切碎)
適量	薑(切碎)
8隻	蝦仁(裝飾用)
適量	芝麻油

### 容器：

燒烤盤(上層託盤架)。



### 製法：

- 碗內放入肉，加入A仔細拌勻。
- 將B加入1後仔細拌勻，放冷藏室降溫約10分鐘。
- 將2分成8等份，放在皮上，四周沾水，一邊收摺一邊包成圓形。裝飾用的蝦仁撒上玉米澱粉(未寫在材料中)後放上。
- 給水槽內加滿水。  
3的底面沾上麻油。排放在燒烤盤中央，燒烤盤放入上層。選擇蒸氣1，設置4分鐘。接著選擇300 W加蒸氣，設置3分30秒。最後選擇800 W，烹製4分鐘。

## CHINESE CHIVES BOX

### Ingredients:

8	dumpling skin (bought from market)
90 g	meat mince
A: 1 tsp	corn starch
1 tsp	sesame oil
½ tsp	soy sauce
½ tsp	castor sugar
Moderate	salt, pepper
B: 50 g	shrimps (diced)
20 g	Chinese chives (diced)
Moderate	ginger (diced)
8	shrimps (for garnishing)
Moderate	sesame oil

### Container:

Grill tray (upper shelf).



### Method:

- Put the meat into the bowl and mix carefully with A.  
Put B into 1 and mix carefully. Keep in fridge to reduce temperature for about 10 minutes.
- Divide 2 into 8 portions and place them on the dumpling skin. Smear water on the four sides and fold inwards to form a circular shape. Sprinkle corn powder (not on the ingredient list) on the garnishing shrimps.
- Pour water into the tank before cooking.  
Smear sesame oil under 3, and place them in the center of the grill tray. Put the tray on the upper shelf and select steam 1 for 4 minutes, and then select 300 W + steam for 3½ minutes. Finally, select 800 W for 4 minutes.

## KOTAK KUCAI

### Bahan-bahan:

8	kulit ladu (dijual dipasaran)
90 g	daging kisar
A: 1 sudu teh	tepung jagung
1 sudu teh	minyak bijan
½ sudu teh	kicap
½ sudu teh	gula kastor
Secukup rasa	garam, gula
B: 50 g	udang (dicincang)
20 g	kucai (dicincang)
Secukup rasa	halia (dicincang)
8	udang (untuk hiasan)
Secukup rasa	minyak bijan

### Bekas:

Dulang gril (rak atas).



### Cara Membuat:

- Masukkan daging ke dalam mangkuk dan gaul perlahan-lahan dengan A. Masukkan B ke dalam 1 dan campur perlahan-lahan. Masukkan ke dalam peti sejuk anggaran 10 minit untuk menurunkan suhu.
- Bahagikan 2 kepada 8 bahagian dan letakkan ke dalam kulit ladu. Sapukan sedikit air di kesemua penjuru dan lipat arah ke dalam untuk membentuk bentuk berolak. Taburkan tepung jagung (tiada dalam senarai bahan) kepada udang untuk hiasan.
- Tuangkan air ke dalam tangki sebelum memasak.  
Sapukan minyak bijan ke bawah 3, dan letakkan ke bahagian tengah dulang gril. Masukkan dulang ke rak atas dan pilih Stim 1 untuk 4 minit, dan seterusnya pilih 300 W + Stim untuk 3½ minit. Akhir sekali, pilih 800 W untuk 4 minit.





## 彩色燒賣

### 用料:

16張	燒賣皮(市售)
140克	絞肉
適量	鹽、胡椒
¼個	洋蔥(切碎)
1湯匙	玉米澱粉
2朵	乾香菇(泡開後切碎)
A: ½湯匙	醬油
½湯匙	砂糖
½茶匙	芝麻油
½茶匙	薑汁
½茶匙	蒜泥
適量	砂糖
適量	辣椒(紅)
適量	辣椒(黃)
適量	毛豆
1張	烘焙紙(30 x 21釐米)

### 容器:

燒烤盤(上層託盤架)。



### 製法:

- 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。
- 碗內放入肉、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)、A，繼續攪拌，分成16等份。用燒賣皮包好，底部壓平。放上甜椒、香菇、毛豆。
- 給水槽內加滿水。  
燒烤盤上鋪上烘焙紙，放上2後，燒烤盤放入上層。選擇蒸氣1，設置9分30秒。接著選擇300 W加蒸氣，設置2分鐘。

## COLORFUL SHAOMAI

### Ingredients:

16 pieces	Shaomai skin (available in stores)
140 g	meat mince
Moderate	salt and pepper
¼	onion (diced)
1 tbsp	corn starch
2	dried mushrooms (first soak then dice)
A: ½ tbsp	soy sauce
½ tbsp	castor sugar
½ tsp	sesame oil
½ tsp	ginger juice
½ tsp	crushed garlic
Moderate	castor sugar
Moderate	pepper (red)
Moderate	pepper (yellow)
Moderate	edamame bean
1 piece	parchment paper (30 x 21 cm)

### Container:

Grill tray (upper shelf).



### Method:

- Put onion into the heat resistant container and place it in the center of the oven and cook on 600 W for 50 seconds.  
Wait until it cool down and sprinkle corn starch on top.
- Put meat, salt and pepper into a bowl and mix until ingredients get sticky. Add in onion, soaked 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.
- Pour water into the tank before cooking.  
Put parchment paper on the grill tray and put 2 inside. Put Shaomai on the upper shelf. Select steam 1 for 9½ minutes, and then select 300 W + steam for 2 minutes.

## SHAOMAI PELBAGAI WARNA

### Bahan-bahan:

16 keping	kulit shaomai (dijual di pasaran)
140 g	daging kisar
Secukup rasa	garam dan gula
¼	bawang (dicincang)
1 sudu makan	tepung jagung
2	cendawan kering (potong selepas direndam)
A: ½ sudu makan	kicap
½ sudu makan	gula kastor
½ sudu teh	minyak bijan
½ sudu teh	jus halia
½ sudu teh	bawang putih hancur
Secukup rasa	gula kastor
Secukup rasa	lada benggala (merah)
Secukup rasa	lada benggala (kuning)
Secukup rasa	kacang edamame
1 helai	kertas pelapik (30 x 21 cm)

### Bekas:

Dulang gril (rak atas).



### Cara Membuat:

- 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.
- 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 dan kacang edamame.
- 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 9½ minit, dan seterusnya pilih 300 W + Stim untuk 2 minit.



## 杏鮑菇牛肉胡椒煎餃

### 用料：

14張	餃子皮(市售)
100克	牛薄片肉
A: 5克	薑(切碎)
20克	洋蔥(切碎)
50克	杏鮑菇(切碎)
B: ½茶匙	粗磨黑胡椒
½湯匙	黃酒(白酒也可以)
½湯匙	蠔油
½湯匙	玉米澱粉
1茶匙	芝麻油
適量	鹽

### 容器：

燒烤盤(上層託盤架)。



### 製法：

- 碗內放入切粗末的肉、A，再加入B後仔細拌勻。
- 將1分成14等份，放在餃子皮上，一邊沾水，另一邊依序打摺並收口。容器內放入麻油，提起餃子底部沾油。
- 給水槽內加滿水。  
將2打摺收口處朝上排放在燒烤盤中央，燒烤盤放入上層。選擇蒸氣1，設置4分鐘。接著選擇300 W加蒸氣，設置2分30秒。最後選擇800 W，烹製5分鐘。
- 加熱後裝盤，佐以個人喜好的調味汁<sup>※</sup>等。

※ 黑醋、醬油各½湯匙，麻油、磨碎白芝麻各1茶匙，和適量的綠色紫蘇末調勻。

## KING TRUMPET MUSHROOM AND BEEF FRIED DUMPLINGS WITH PEPPER

### Ingredients:

14	dumpling skin (available in stores)
100 g	sliced beef
A: 5 g	ginger (diced)
20 g	onion (diced)
50 g	king trumpet mushroom (diced)
B: ½ tsp	coarsely grounded black pepper
½ tbsp	yellow wine (or Chinese spirits)
½ tbsp	oyster sauce
½ tbsp	corn starch
1 tsp	sesame oil
Moderate	salt

### Container:

Grill tray (upper shelf).



### Method:

- Put meat (minced) and A into the bowl and add B, mix carefully.
- Divide 1 into 14 portions and place them on the dumpling skins. Use water and fold the skin inwards to form dumpling shape. Put sesame oil into the container and smear oil under each dumpling.
- Pour water into the tank before cooking.  
Place 2 in the center of the grill tray facing upwards. Put tray on upper shelf and select steam1 for 4 minutes, and then select 300 W + steam for 2½ minutes. Finally, select 800 W for 5 minutes.
- Serve with sauce <sup>※</sup> at one's own preference.

※ ½ tbsp of black vinegar, soy sauce. 1 tsp of sesame oil and grinded white sesame. Mix with some green perilla powder.

## LADU GORENG CENDAWAN TRUMPET BESAR DAN LADA PUTIH

### Bahan-bahan:

14	kulit ladu (dijual dipasaran)
100 g	hirisan daging lembu
A: 5 g	halia (dicincang)
20 g	bawang (dicincang)
50 g	cendawan trumpet besar (dicincang)
B: ½ sudu teh	lada hitam dikisar kasar
½ sudu makan	cuka kuning (atau spirit cina)
½ sudu makan	sos tiram
½ sudu makan	tepung jagung
1 sudu teh	minyak bijan
Secukup rasa	garam

### Bekas:

Dulang grill (rak atas).



### Cara Membuat:

- Masukkan daging (dikisar) dan A ke dalam mangkuk dan tambahkan B, gaul perlahan-lahan.
- Bahagikan 1 kepada 14 bahagian dan letakkan kesemuanya ke atas kulit ladu. Gunakan air dan lipat kulit ladu ke arah dalam untuk membentuknya. Tuangkan sedikit minyak bijan ke dalam bekas dan sapukan minyak ke bawah setiap ladu.
- Tuangkan air ke dalam tangki sebelum memasak.  
Letakkan 2 di bahagian tengah dulang grill, menghala ke atas. Masukkan dulang ke rak atas, pilih Stim 1 untuk 4 minit, dan seterusnya pilih 300 W + Stim untuk 2½ minit. Akhir sekali, pilih 800 W untuk tempoh 5 minit.
- Hidangkan bersama sos <sup>※</sup> mengikut citarasa anda.

※ ½ sudu makan cuka hitam, kicap. 1 sudu teh minyak bijan dan bijan putih kisar. Campurkan dengan sedikit serbuk perilla.



## 蒸烤石鍋拌飯

### 用料：

400克	白飯(室溫)
A: 1湯匙	砂糖
1湯匙	生抽
½茶匙	芝麻油
50克	碎牛肉
B: ½湯匙	砂糖
½湯匙	醬油
½茶匙	芝麻油
50克	菠菜
50克	豆芽
20克	胡蘿蔔
C: ½湯匙	芝麻油
½湯匙	白芝麻
½茶匙	砂糖
適量	鹽

### 容器：

燒烤盤(上層託盤架)。



### 製法：

1. 白飯加入A拌勻，如圖平鋪在燒烤盤右半邊，呈15×24釐米大小。
2. 肉用B醃漬。
3. 菠菜切成5釐米寬，紅蘿蔔切絲。和豆芽一起用C拌勻。
4. 給水槽內加滿水。  
燒烤盤的左半邊依序放上2、3，燒烤盤放入上層。選擇蒸氣1，設置7分鐘。接著選擇300 W加蒸氣，設置3分鐘。
5. 加熱後立刻移入碗內，仔細拌勻後裝盤。隨個人喜好加上韓式辣醬。

## STEAMED BIBIMBAP

### Ingredients:

400 g	rice (room temperature)
A: 1 tbsp	castor sugar
1 tbsp	fresh squid
½ tsp	sesame oil
50 g	beef mince
B: ½ tbsp	castor sugar
½ tbsp	soy sauce
½ tsp	sesame oil
50 g	spinach
50 g	bean sprout
20 g	carrot
C: ½ tbsp	sesame oil
½ tbsp	white sesame
½ tsp	castor sugar
Moderate	salt

### Container:

Grill tray (upper shelf).



### Method:

1. Mix rice with A and place it on the right side of the grill tray as shown, 15 x 24 cm in size.
2. Marinate beef with B.
3. Cut spinach into 5 cm of length and shred the carrot, mix with bean sprouts and C.
4. Pour water into the tank before cooking.  
Put 2 and 3 on the left side of the grill tray. Place tray on upper shelf. Select steam1 for 7 minutes, and then select 300 W + steam for 3 minutes.
5. Once heated mix everything with a bowl and serve with plate. Korean spicy sauce can be used according to one's own preference.

## BIBIMBAP KUKUS

### Bahan-bahan:

400 g	nasi (suhu bilik)
A: 1 sudu makan	gula kastor
1 sudu makan	sotong segar
½ sudu teh	minyak bijan
50 g	daging lembu kisar
B: ½ sudu makan	gula kastor
½ sudu makan	kicap
½ sudu teh	minyak bijan
50 g	bayam
50 g	taugeh
20 g	lobak merah
C: ½ sudu makan	minyak bijan
½ sudu makan	bijan putih
½ sudu teh	gula kastor
Secukup rasa	garam

### Bekas:

Dulang gril (rak atas).



### Cara Membuat:

1. Campurkan nasi dengan A dan letakkan di sebelah kanan dulang gril seperti tertera, bersaiz 15 x 24 cm.
2. Perapkan daging dengan B.
3. Potong bayam kepada 5 cm panjang, cincang lobak merah, gaulkan dengan taugeh dan C.
4. Tuangkan air ke dalam tangki sebelum memasak.  
Letakkan 2 dan 3 ke bahagian kiri dulang gril. Masukkan dulang ke rak atas. Pilih Stim 1 untuk 7 minit, dan kemudian pilih 300 W + Stim untuk 3 minit.
5. Setelah masak, campurkan kesemuanya dan hidangkan di dalam pinggan. Sos pedas korea juga boleh digunakan mengikut citarasa anda.



## 異國風蒸烤蕎麥麵

### 用料：

300克(2份)	日式炒麵麵條
A: 1茶匙	酒
1茶匙	魚露
½茶匙	蒜頭(切碎)
100克	五花肉
60克(1根)	白蔥
20克	韭菜
60克	豆芽
B: 1½湯匙	魚露
1湯匙	蠔油
1茶匙	芝麻油
1茶匙	黑醋(或醋)
各適量	香草(新鮮香菜)、 青檸、粗磨胡椒

### 容器：

燒烤盤(上層託盤架)。



### 製法：

- 肉切成5~6釐米長，用A醃漬。蔥白直切成4等份，再切成6釐米長。韭菜切成5~6釐米長。
- 給水槽內加滿水。  
肉平鋪在燒烤盤中央，再放上麵、豆芽。四周放上蔥白，燒烤盤放入上層。選擇300 W加蒸氣，設置7分鐘。
- 加熱後仔細攪拌，加入韭菜和調好的B再拌勻，放入上層託盤架，選擇雙面燒烤，設置10分鐘。
- 加熱後裝盤，佐以香草、青檸，隨個人喜好撒上粗磨胡椒。

## EXOTIC STEAMED SOBA

### Ingredients:

300 g (2 servings)	soba
A: 1 tsp	cooking wine
1 tsp	fish sauce
½ tsp	garlic (chopped into segments)
100 g	meat
60 g (one stalk)	white part of green onion
20 g	Chinese chives
60 g	bean sprouts
B: 1½ tbsp	fish sauce
1 tbsp	oyster sauce
1 tsp	sesame oil
1 tsp	black vinegar (or vinegar)
Moderate	herbs (fresh coriander), lime, coarse grounded pepper

### Container:

Grill tray (upper shelf).



### Method:

- Cut meat into 5-6 cm cubes and marinate with A. Cut white part of green onion into 4 portions and then into 6 cm each. Cut Chinese chives into 5-6 cm in length.
- Pour water into the tank before cooking.  
Place meat in the center of the grill tray and put soba and bean sprouts on top and scatter green onions around. Place tray on upper shelf and select 300 W + steam for 7 minutes.
- Mix thoroughly after heated and add in Chinese chives and B. Mix more and place on upper shelf, select crispy grill for 10 minutes.
- Serve with plate after heated along with herbs, lime and coarse grounded pepper at one's own preference.

## SOBA KUKUS EKSTOTIK

### Bahan-bahan:

300 g (2 hidangan)	mee soba
A: 1 sudu teh	cuka masakan
1 sudu teh	sos ikan
½ sudu teh	bawang putih (dipotong kepada segmen)
100 g	daging
60 g (satu batang)	bahagian putih bawang hijau
20 g	kucai
60 g	taugeh
B: 1½ sudu makan	sos ikan
1 sudu makan	sos tiram
1 sudu teh	minyak bijan
1 sudu teh	cuka hitam(atau cuka biasa)
Secukup rasa	herba (ketumbur segar), limau, lada putih dikisarkasar

### Bekas:

Dulang gril (rak atas).



### Cara Membuat:

- Potong daging kepada kiub sebesar 5-6 cm dan perapkan dengan A. Potong bahagian putih bawang hijau kepada 4 bahagian, 6 cm setiap satu. Potong kucai kepada 5-6 cm panjang.
- Tuangkan air ke dalam tangki sebelum memasak.  
Letakkan daging ke bahagian tengah dulang gril dan letakkan soba serta taugeh di atas dan taburkan bawang hijau di sekelilingnya. Masukkan dulang ke rak atas dan pilih 300 W + Stim untuk tempoh 7 minit.
- Setelah dipanaskan, gaul sekata dan campurkan kucai dan bahan B. Gaul sekata dan letakkan ke rak atas, pilih gril rangup selama 10 minit.
- Setelah selesai, hidangkan di dalam pinggan bersama herba, limau dan lada putih kasar mengikut citarasa anda.





## 辣蒸冬粉

### 用料:

50克	絞肉
A: 1茶匙	酒
1茶匙	醬油
30克	冬粉(乾燥)
½杯	湯
50克	蟹肉棒
30克	韭菜
2個	乾香菇(泡開)
適量	薑(切細)
B: ½湯匙	酒
½湯匙	醬油
½湯匙	芝麻油
½茶匙	砂糖
適量	豆瓣醬

### 容器:

耐熱平盤(直徑20釐米),  
燒烤盤(上層託盤架)。



### 製法:

- 碗內放入肉和A, 仔細拌勻。冬粉切成二半, 平鋪在直徑20釐米的耐熱平盤上, 澆上熱水泡軟。蟹肉棒剝開, 韭菜切成6釐米長。泡開的香菇切薄片。
- 耐熱盤上的冬粉倒掉多餘的水, 淋上調好的B輕輕攪拌。冬粉上再鋪上肉、韭菜、香菇, 最後放上蟹肉棒和薑。
- 給水槽內加滿水。將2放在燒烤盤中央, 燒烤盤放入上層。選擇300 W加蒸氣, 設置10分鐘。

## SPICY STEAMED GREEN BEAN NOODLES

### Ingredients:

50 g	meat mince
A: 1 tsp	cooking wine
1 tsp	soy sauce
30 g	green bean noodles (dry)
½ cup	soup
50 g	crab meat roll
30 g	Chinese chives
2	dried mushrooms (soaked)
Moderate	ginger (shredded)
B: ½ tbsp	cooking wine
½ tbsp	soy sauce
½ tbsp	sesame oil
½ tsp	castor sugar
Moderate	broad-bean paste

### Container:

Heat resistant flat tray (diameter 20 cm), grill tray (upper shelf).



### Method:

- Put meat and A into the bowl and mix thoroughly. Cut green bean noodles in half and spread them out on the 20 cm diameter heat resistant flat tray. Pour hot water on top to soften the green bean noodles. Open up the crab meat rolls and cut Chinese chives into 6 cm long pieces. Slice the soaked and soften mushrooms.
- Pour out the water on the heat resistant tray and add in B, mix gently. Put meat, Chinese chives, and mushroom on top of the green bean noodles. Finally add in crab meat roll and ginger.
- Pour water into the tank before cooking. Place 2 in the center of the grill tray and place it on the upper shelf. Select 300 W + steam for 10 minutes.

## MEE KACANG HIJAU PEDAS KUKUS

### Bahan-bahan:

50 g	daging kisar
A: 1 sudu teh	cuka masakan
1 sudu teh	kicap
30 g	mee kacang hijau (kering)
½ cawan	sup
50 g	pita daging ketam
30 g	kucai
2	cendawan kering (direndam)
Secukup rasa	halia (dikisar)
B: ½ sudu makan	cuka masakan
½ sudu makan	kicap
½ sudu makan	minyak bijan
½ sudu teh	gula kastor
Secukup rasa	pes kacang buncis

### Bekas:

Dulang rata tahan haba (diameter 20 cm), dulang grill (rak atas).



### Cara Membuat:

- Masukkan daging dan A ke dalam mangkuk dan gaul rata. Potong mee kacang hijau kepada separuh dan bentangkan ke dalam bekas rata tahan haba 20 cm. Tuangkan air ke atasnya untuk melembutkan mee. Buka pita daging ketam dan potong kucai kepada 6 cm panjang. Potong cendawan yang telah direndam dan dilembutkan.
- Tuang keluar air dari dalam dulang dan tambahkan B, kacau perlahan. Masukkan daging, kucai, dan cendawan ke atas mee kacang hijau. Akhir sekali tambah pita daging ketam dan halia.
- Tuangkan air ke dalam tangki sebelum memasak. Letakkan 2 ke bahagian tengah dulang dan masukkan ke dalam rak atas. Pilih 300 W + Stim untuk 10 minit.





## 鬆軟大阪燒

### 用料：

40克	肉薄片
140克	高麗菜
70克	低筋麵粉
A: 1個	蛋液(去殼50克)
2湯匙	高湯汁*
B: 20克	紅薑(切碎)
2湯匙	炸麵衣
20克	山藥(磨成泥)
適量	柴魚
適量	青海苔
C: 適量	大阪燒醬
適量	美乃滋
適量	青蔥(切小段)

### 容器：

燒烤盤(上層託盤架)。



### 製法：

- 肉切成6釐米長，高麗菜切成1釐米見方。碗內加入高麗菜、低筋麵粉拌勻。加入A拌勻，再加入B仔細拌勻。
- 給水槽內加滿水。  
肉分成2等份排在燒烤盤上，將1整形成直徑13釐米圓形2片，放在肉上。撒上柴魚、青海苔，燒烤盤放入上層。選擇蒸氣1，設置3分鐘。接著選擇300 W加蒸氣，設置3分鐘。最後選擇800 W，烹製4分鐘。
- 加熱後將C淋上2，撒上青蔥。

※ 用1杯水加入1茶匙的高湯粉，溶解後使用。

## SOFT OKONOMIYAKI

### Ingredients:

40 g	thin sliced meat
140 g	cabbage
70 g	plain flour
A: 1	beaten egg (50 g without shell)
2 tbsp	soup*
B: 20 g	red ginger (diced)
2 tbsp	fried dough
20 g	yam (grounded)
Moderate	dried cod
Moderate	nori
C: Moderate	Okonomiyaki sauce
Moderate	mayonnaise
Moderate	green onion (chopped into small segments)

### Container:

Grill tray (upper shelf).



### Method:

- Cut meat into pieces of 6 cm and cabbage into 1 cm cubes. Put cabbage and plain flour into a bowl and mix with A first, then add in B.
- Pour water into the tank before cooking.  
Divide meat into two portions and place it on the grill tray. Make 1 into two semi-circles of 13 cm in diameter each and place them on top of the meat. Sprinkle dried cod and nori on top and place the tray on the upper shelf. Select steam 1 for 3 minutes, and then select 300 W + steam for 3 minutes. Finally, select 800 W for 4 minutes.
- Pour C on 2 and sprinkle green onions on top.

※ One cup of water plus 1 tsp stock powder and use after it absorbs.

## OKONOMIYAKI LEMBUT

### Bahan-bahan:

40 g	hirisan daging nipis
140 g	kobis
70 g	tepung
A: 1	telur (dipukul, 50 g tanpa cengkerang)
2 sudu makan	sup*
B: 20 g	halia merah (dicincang)
2 sudu makan	doh goreng
20 g	keladi
Secukup rasa	kod kering
Secukup rasa	nori (rumpai laut)
C: Secukup rasa	Sosokonomiyaki
Secukup rasa	mayones
Secukup rasa	daun bawang (dipotong kepada segmen kecil)

### Bekas:

Dulang gril (rak atas).



### Cara Membuat:

- Potong daging kepada kepingan 6 cm dan kobis kepada kiub 1 cm. Masukkan kobis dan tepung ke dalam mangkuk dan campurkan dengan A, di ikuti dengan B.
- Tuangkan air ke dalam tangki sebelum memasak.  
Bahagikan daging kepada 2 bahagian dan letakkan ke bahagian tengah dulang gril. Jadikan bahan 1 kepada dua bahagian separa bulatan berukuran 13 cm setiap satu dan letakkan ia di atas daging. Taburkan kod kering dan nori dan letakkan dulang ke dalam rak atas. Pilih Stim 1 selama 3 minit, dan kemudian pilih 300 W + Stim selama 3 minit. Akhir sekali, pilih 800 W untuk tempoh 4 minit.
- Tuangkan C ke atas 2 dan taburkan daun bawang.

※ Satu cawan air ditambah dengan 1 sudu teh the serbuk stop dan gunakan setelah sebatu.



## 巧克力核桃餅乾

### 用料：

170克	低筋麵粉	} 混合，過篩
½茶匙	泡打粉	
¼湯匙	蘇打粉	
125克	黃油	
70克	糖粉	
40克	巧克力碎片	
40克	碎核桃仁	
1個	雞蛋	

### 容器：

脆烤煎盤(下層託盤架)。



### 製法：

1. 用攪拌器打發軟化的黃油和糖粉直到混合物變成白色奶油狀。
2. 加入雞蛋，繼續打發。
3. 麵粉、泡打粉和蘇打粉依次和2混合，攪拌均勻。
4. 把巧克力碎片和碎核桃仁拌入麵團。
5. 將麵團分割成23克一份，並整形成餅乾形狀，均勻排放在鋪有烘焙紙的脆烤煎盤上。
6. 預熱170度。
7. 把脆烤煎盤放入下層託盤架上，用170度烤15-20分鐘。

## CHOCOLATE WALNUT COOKIES

### Ingredients:

170 g	plain flour	} sieved together
½ tsp	baking powder	
¼ tbsp	baking soda	
125 g	butter	
70 g	icing sugar	
40 g	chocolate chip	
40 g	walnuts diced	
1	egg	

### Container:

Metal tray (lower shelf).



### Method:

1. Cream butter and sugar till creamy white, using a cake mixer.
2. Add egg and mix well.
3. Put in the flour, baking powder and baking soda. Mix well.
4. Put in chocolate chip and diced walnuts in the dough.
5. Fill the metal tray with baking paper. Divide the dough to 23 g each and shape on the baking paper.
6. Preheat on 170 °C till hot.
7. Bake cookie on 170 °C for about 15-20 minutes by lower shelf.

## BISKUT COKLAT WALNUT

### Bahan-bahan:

170 g	tepung gandum	} ayak bersama
½ camca teh	serbuk penaik	
¼ camca besar	soda penaik	
125 g	mentega	
70 g	gula aising	
40 g	cip coklat	
40 g	potongan walnut	
1	telur	

### Bekas:

Dulang besi (rak rendah).



### Cara Membuat:

1. Krim mentega dan gula sehingga menjadi putih berkrim, menggunakan pengadun kek.
2. Tambahkan telur dan kacau sekata.
3. Masukkan tepung, serbuk penaik dan soda penaik. Campur sekata.
4. Masukkan cip coklat dan potongan walnut ke dalam doh.
5. Bentangkan kertas bakeri ke atas dulang besi. Bahagikan doh kepada setiap 23 g dan bentukkan di atas kertas bakeri.
6. Tetapkan suhu kepada 170 °C sehingga suhu panas.
7. Bakar biskut pada suhu 170 °C selama 15-20 minit dengan meletakkannya di rak bahagian bawah.



## 仙女杯子蛋糕

### 用料：

60克	黃糖
60克	蛋(打勻)
適量	葡萄乾
A : 70克	低筋麵粉
20克	抹茶粉
1克	泡打粉
B : 35克	無鹽黃油(切成小塊)
80克	白巧克力(用手攪碎)

### 模具：

6個 6釐米紙杯模具

### 容器：

脆烤煎盤(下層託盤架)。



### 製法：

1. 把A用料混合後篩好放在一邊。把B用料放入合適的微波爐安全容器中，加蓋440 W烹煮1-1分30秒。用攪拌器把加熱後的B用料混合，並加入黃糖混合。然後把打好的蛋分三次加入，充分混合。加入篩好的A用料，用刮刀充分混合。把麵糊分成6等份，分別放入直徑為6釐米的紙杯模具中，並用葡萄乾拌飾。
2. 選擇烘烤180度，開始預熱。
3. 預熱完成後，把紙杯放在脆烤煎盤上放入微波爐下層，烘烤19-20分鐘。

## FAIRY CUP CAKE

### Ingredients:

60 g	brown sugar
60 g	egg (beaten)
certain amount	dried raisin
A: 70 g	plain flour
20 g	matcha tea powder
1 g	baking powder
B: 35 g	unsalted butter (chopped)
80 g	white chocolate (small pieces)

### Mold:

6 6 cm cup cake mold

### Container:

Metal tray (lower shelf).



### Method:

1. Mix and sieve ingredients A. Put ingredients B in a microwave safe casserole and cook on 440 W for 1 minute to 1 minute 30 seconds with cover. Stir B and gradually add brown sugar, and then add beaten egg by three times to mix them well. Add sieved A and mix using wooden spoon. Cut the mixture into 6 equal parts, and fit into a 6-diameter cup cake mold respectively, spread some dried raisin on top.
2. Select "oven" to preheat at 180 °C.
3. After preheating, put the cup cake on the metal tray and put the tray on the lower shelves to cook for about 19-20 minutes.

## KEK CAWAN PARI-PARI

### Bahan-bahan:

60 g	gula perang
60 g	telur (pukul)
sesuatu bahagian	kismis kering
A: 70 g	tepung gandum
20 g	serbuk teh matcha
1 g	serbuk penaik
B: 35 g	mentega tidak bergaram (cincang)
80 g	coklat putih (kepingan kecil)

### Acuan:

6 6 cm bekas kek cawan

### Bekas:

Dulang besi (rak rendah).



### Cara Membuat:

1. Campurkan dan ayak bahan-bahan A. Masukkan bahan-bahan B ke kesarol ketuhar gelombang mikro dan masak pada 440 W selama kira-kira 1 ke 1 minit 30 saat dalam keadaan bertutup. Kacau B dan masukkan gula perang sedikit-sedikit dan pukul telur gandaan tiga kali dan kacau sehati. Tambah bahan A yang diayak menggunakan sudu kayu. Potong adunan kepada 6 bahagian, dan masukkan ke dalam bekas kek cawan, tambahkan kismis kering di atas.
2. Pilih "ketuhar" untuk prapemanasan pada 180 °C.
3. Selepas prapemanasan, letakkan kek cawan ke atas dulang besi dan masukkan ke rak bawah selama 19-20 minit.



## 水果瑞士卷

### 用料：

150克	雞蛋
60克	砂糖(篩過)
少許	香草精
60克	低筋麵粉(篩過)
20克	無鹽黃油(融化)
250毫升	奶油
適量	裝飾用水果
1張	烘焙紙

### 模具：

1個	26釐米×16釐米 蛋糕卷 模具
----	---------------------

### 容器：

脆烤煎盤(下層託盤架)。



### 製法：

1. 像製作巧克力蛋糕一樣的把雞蛋和砂糖打發。加入香草精混合。
2. 加入篩好的低筋麵粉，用刮刀攪拌直至完全混合。放入融化好的黃油，快速混合。
3. 選擇烘烤150度，開始預熱。
4. 把烘焙紙平鋪在模具上，把麵糊倒入26釐米×16釐米的蛋糕卷模具中鋪平，然後敲擊排走裏邊的氣體。把模具放在脆烤煎盤上，等微波爐預熱好後，放入微波爐下層，烘烤30分鐘。
5. 等蛋糕溫度下降後，去除烘焙紙。在有烤色的一面上塗上奶油及水果，對邊留出2釐米空白，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。

## FRUITY SWISS ROLL

### Ingredients:

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

### Mold:

- 1 26 cm × 16 cm fruity roll mold

### Container:

Mental tray (lower shelf).



### Method:

1. Mix the beaten eggs and castor sugar well the same way as making chocolate cake, and then add vanilla extracts.
2. Pour in sieved plain flour and mix them well using wooden spoon, add melted butter and mix quickly.
3. Press "oven" pad to start preheat on 150 °C.
4. Cover the mold with baking paper and pour the mixture into a 26 cm × 16 cm standardized cake mold, discharge the air between in the cake. Place the mold onto the metal tray, and put the metal tray on the lower shelf and bake for 30 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 BUAH-BUAHAN

### Bahan-bahan:

150 g	telur
60 g	gula kaster (ayak)
sedikit	ekstrak vanilla
60 g	tepung gandum (ayak)
20 g	mentega tidak bergaram (cair)
250 ml	krim
sesuatu bahagian	buahhan campur (hiasan)
1 keping	kertas pembakar

### Acuan:

- 1 26 cm × 16 cm acuan pengguling

### Bekas:

Dulang besi (rak rendah).



### Cara Membuat:

1. Campurkan telur yang dipukul dan gula kaster seperti membuat kek coklat, dan tambah ekstrak vanilla.
2. Tuang tepung yang diayak dan kacau dengan sudu kayu, campur mentega cair dan kacau dengan segera.
3. Tekan pad "ketuhar" untuk prapemanasan pada 150 °C.
4. Tutup acuan dengan kertas pembakar dan tuang adunan ke dalam acuan 26 cm × 16 cm acuan kek standard, keluarkan udara di antara kek. Letakkan acuan ke atas dulang besi pad arak bawah dan bakar selama 30 minit selepas prapemanasan.
5. Selepas kek sejuk, keluarkan kertas pembakar, gris sedikit krim dan letakkan buahhan atas permukaan kek, biarkan 2 cm laluan untuk memudahkan gulungan, kemudian sambungkan dengan baik. Gris sedikit krim dan sapu buahhan di atas gulungan.



## 戚風蛋糕

### 用料:

100克	低筋麵粉(過篩)
¼茶匙	泡打粉(過篩)
4個	蛋白
3個	蛋黃
100毫升	椰漿
20克	玉米油
120克	細砂糖
¼茶匙	塔塔油
¼湯匙	香蘭汁
	一滴綠色食用顏料

### 模具:

21釐米戚風蛋糕模具。

### 容器:

脆烤煎盤(下層託盤架)。



### 製法:

1. 把蛋白放在容器中用攪拌器打30秒鐘，加入塔塔油和細砂糖後用高速打至混合物粘稠變硬。放在一邊備用。
2. 在另一容器中放入麵粉、發酵粉、油、椰漿、香蘭汁、食用顏料和蛋黃。用中速打1-2分鐘，直到麵粉混合物均勻順滑。
3. 慢慢把麵粉混合物倒入蛋白混合物中攪拌均勻。
4. 預熱150度。把混合物倒入蛋糕模具中，放入下層託盤架，烤1個小時。

注意：請在烘烤前勿塗油脂。

## CHIFFON CAKE

### Ingredients:

100 g	plain flour (sieved)
¼ tsp	baking powder (sieved)
4	egg white
3	egg yolk
100 ml	coconut milk
20 g	corn oil
120 g	castor sugar
¼ tsp	cream of tartar
¼ tbsp	pandan juice
	a drop green colouring

### Mold:

21 cm Chiffon cake tin.

### Container:

Mental tray (lower shelf).



### Method:

1. Beat egg white for 30 seconds. Next add cream of tartar and castor sugar, beat till stiff on high speed. Leave aside.
2. Beat flour, baking powder, oil, coconut milk, pandan juice, colouring and egg yolk for about 1-2 minutes, till smooth.
3. Slowly fold flour mixture into egg white.
4. Pour batter into chiffon cake tin, bake in a preheated oven at 150 °C for about 1 hour by lower shelves.

**Note:** Do not grease tin before baking.

## KEK CHIFFON

### Bahan-bahan:

100 g	tepung gandum (ayak)
¼ camca teh	serbuk penaik (ayak)
4	telur putih
3	telur kuning
100 ml	santan
20 g	minyak jagung
120 g	gula kaster
¼ camca teh	krim tartar
¼ camca besar	jus pandan
	setitik pewarna hijau

### Acuan:

21 cm tin kek chiffon.

### Bekas:

Dulang besi (rak rendah).



### Cara Membuat:

1. Pukul telur selama 30 saat. Kemudian, tambah krim tartar dan gula kaster, pukul sehingga kaku pada kelajuan tinggi. Asingkan.
2. Pukul tepung, tepung penaik, minyak, santan, jus pandan, pewarna dan telur kuning selama 1-2 minit, sehingga licin.
3. Dengan perlahan, masukkan campuran tepung ke dalam telur putih.
4. Tuang adonan ke dalam tin kek chiffon, di dalam ketuhar yang telah di pra-panaskan pada 150 °C selama 1 jam di rak bawah.

**Nota:** Jangan gris sebelum membakar.





## 巧克力布朗尼

### 用料：

200克	巧克力
120克	無鹽黃油
2個	雞蛋
70毫升	牛奶
70克	細砂糖
100克	高筋麵粉
400克	核桃仁
50克	蔓越莓乾

### 模具：

15釐米方形模具。

### 容器：

脆烤煎盤(下層託盤架)。



### 製法：

1. 核桃仁事先放入微波爐，用200 °C烘烤15分鐘，放涼，用手掰成大粒。
2. 巧克力和黃油隔水融化，均與混合，並放置到溫度約30 °C。
3. 用手動打蛋器將牛奶，雞蛋，細砂糖攪拌均勻，篩入麵粉，繼續拌勻。
4. 將巧克力黃油糊倒入麵糊中，加入核桃仁，蔓越莓乾，攪拌均勻。
5. 微波爐預熱160 °C。
6. 模具內鋪上錫紙或烘培紙，將混合後的麵糊倒入模具中，在桌子上震幾下，震出氣泡。
7. 預熱完成後，把模具放在脆烤煎盤上，脆烤煎盤插入微波爐下層凸軌，時間設定為50-55分鐘，開始烹調。

## CHOCOLATE BROWNIE

### Ingredients:

200 g	chocolate
120 g	unsalted butter
2	egg
70 ml	milk
70 g	fine brown sugar
100 g	high-gluten flour
400 g	walnut
50 g	dried cranberry

### Mold:

15 cm square tin.



### Container:

Metal tray (lower shelf).

### Method:

1. Preheat the walnuts in the microwave on 200 °C for 15 minutes. Break them into large chunks with hand after they cool off.
2. Double boil and melt the chocolate and butter, allow them to mix evenly, and put to cool off until approximately 30 °C.
3. Use an eggbeater to mix milk, egg, and fine brown sugar. Add in the flour and continue stirring.
4. Add in the saturated chocolate and butter into the mixed flour, and then add walnuts, dried cranberries, and keep stirring.
5. Preheat microwave to 160 °C.
6. Put a layer of tin foil or baking paper inside the molds. Pour the mixed flour into the molds, and gentle tap the molds against the surface of the desk until all air bubbles come out.
7. After preheating is done, put the molds on top of the mental tray, and put the mental tray onto the lower shelf of the microwave. Cook for 50-55 minutes.

## BUN COKLAT

### Bahan-bahan:

200 g	coklat
120 g	mentega tanpa garam
2	telur ayam
70 ml	susu
70 g	gula perang halus
100 g	tepung bergluten tinggi
400 g	kacang walnut
50 g	kranberi kering

### Acuan:

15 cm tin segi empat.

### Bekas:

Dulang besi (rak rendah).



### Cara Membuat:

1. Panaskan terlebih dahulu kacang walnut di dalam ketuhar pada suhu 200 °C selama 15 minit. Hancurkan kepada kepingan besar dengan menggunakan tangan apabila ia telah sejuk.
2. Didid dan cairkan coklat dan mentega dua kali, biarkan sebati dengan mesra, dan sejukkan ia sehingga suhu lebih kurang 30 °C.
3. Gunakan pemukul telur untuk mencampurkan susu, telur dan gula perang. Tambahkan tepung dan teruskan mengacaukannya.
4. Tambah coklat dan mentega yang tepu tadi kedalam campuran tepung, dan tambah kacang walnut, kranberi kering, dan teruskan menggaulnya.
5. Panaskan ketuhar kepada suhu 160 °C.
6. Letak satu lapisan kerajang timah atau kertas memasak kedalam acuan. Tuang campuran tepung kedalam acuan, dan ketuk dengan perlahan permukaan meja sehingga semua udara terperangkap keluar.
7. Setelah pemanasan awal siap, letak acuan di atas dulang, dan letak dulang di rak bahagian bawah ketuhar. Masak selama 50-55 minit.



## 藍莓芝士蛋糕

### 用料：

120克	奧利奧餅乾(把夾心取出) 或者用甜薄脆餅
50克	牛油(600 W, 30-40秒, 融化)
500克	奶油芝士
90克	細砂糖
2個	雞蛋
200克	酸奶油
2湯匙	玉米粉
100克	新鮮藍莓
½罐	藍莓派餡料 一些裝飾用糖粉

### 模具：

9寸蛋糕模具。

### 容器：

脆烤煎盤(下層託盤架)。



### 製法：

1. 把奧利奧餅乾放入攪拌器慢慢絞成餅乾細末。
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. 用蛋糕攪拌器打奶油芝士和細砂糖直到混合物變白且鬆軟。
4. 一次加入一個雞蛋，繼續打至順滑。
5. 加入玉米粉和酸奶油，打均勻。
6. 把蛋糕混合物倒入蛋糕模具內，加½的新鮮藍莓於蛋糕頂部並慢慢把藍莓壓入蛋糕混合物中，不要暴露於蛋糕表面。
7. 預熱170度。把蛋糕模具放在脆烤煎盤上，放入下層託盤架，烤60分鐘。
8. 結束後，讓蛋糕在模具裏完全冷卻。(請勿翻轉模具)
9. 用藍莓派餡料和新鮮藍莓做裝飾並撒上糖粉。

## BLUEBERRY CHEESE CAKE

### Ingredients:

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

### Mold:

9" cake tin.

### Container:

Mental tray (lower shelf).



### Method:

1. Place Oreo biscuit in a blender, slowly blend till fine.
2. Partially add in melted butter, mix well. Pour into a lined cake tin, next level with a spoon. Leave the cake bottom in the fridge.
3. Beat cream cheese and castor 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 ½ amount of fresh berries on top, but slowly push it down so as not to expose the berries.
7. Bake in a preheated oven on 170 °C for about 60 minutes by lower shelves.
8. When ready, leave to cool in the 23 cm 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:

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

### Acuan:

9" tin kek.

### Bekas:

Dulang besi (rak rendah).



### 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 kaster 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 ½ beri segar di atas, tetapi tolakkan sedikit ke dalam adunan supaya beri tidak terdedah.
7. Bakar dalam ketuhar yang diprapanaskan pada 170 °C selama 60 minit di rak bawah.
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.



## 牛油蛋糕

### 用料:

230克	低筋麵粉(過篩)
230克	牛油(室溫軟化)
230克	細砂糖
5個	雞蛋
45毫升	牛奶
¼茶匙	香草香精

### 模具:

9寸蛋糕模具。

### 容器:

脆烤煎盤(下層託盤架)。



### 製法:

1. 用攪拌器的高速檔把牛油和細砂糖打至變白粘稠。
2. 加入香草香精並逐一加入雞蛋，繼續打至均勻。
3. 拌入麵粉和牛奶。
4. 預熱160度，把混合物倒入直徑為23釐米的蛋糕模具，放入下層託盤架，烤50-55分鐘。

## BUTTER CAKE

### Ingredients:

230 g	plain flour (sieved)
230 g	butter (room temperature)
230 g	castor sugar
5	eggs
45 ml	milk
¼ tsp	vanilla extract

### Mold:

9" cake tin.

### Container:

Mental tray (lower shelf).



### Method:

1. Beat butter and castor sugar till light and fluffy.
2. Add vanilla extract and one egg at a time, continue to beat
3. Fold in flour and milk alternately. Pour the mixture into cake tin.
4. Baked in a preheated oven on 160 °C for about 50-55 minutes by lower shelf.

## KEK MENTEGA

### Bahan-bahan:

230 g	tepung gandum (ayak)
230 g	mentega (suhu bilik)
230 g	gula kaster
5	telur
45 ml	susu
¼ camca teh	ekstrak vanilla

### Acuan:

9" tin kek.

### Bekas:

Dulang besi (rak rendah).



### Cara Membuat:

1. Pukul mentega dan gula kaster sehingga ringan dan gebu.
2. Campur ekstrak vanilla dan 1 biji telur, teruskan memukul.
3. Campurkan tepung dan susu berselang-seli. Tuang adunan ke dalam tin kek.
4. Bakar di dalam ketuhar yang di prapanaskan pada 160 °C selama 50-55 minit di rak bawah.



## 巧克力蛋糕

### 用料：

200毫升	淡奶油
180克 (約4個)	雞蛋
90克	綿白糖
90克	蛋糕粉
20克	巧克力粉
若乾	巧克力塊
A : 12克	糖

### 模具：

8寸蛋糕模具。

### 容器：

脆烤煎盤(下層託盤架)。



### 製法：

#### 奶油

1. 將淡奶油從冰箱裏拿出，倒入深鍋。
2. 將深鍋放在冰水裏，保持淡奶油不會變熱，用打蛋器打至完全發泡。
3. 加入A用料，繼續攪拌至黏稠狀。

#### 蛋糕胚

1. 將雞蛋及綿白糖放入容器內，用打蛋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，用打蛋器在蛋液表面寫字時，可保持一段時間。再調至低速攪拌，使氣泡均勻。
2. 預熱150度。
3. 將篩過的蛋糕粉以及巧克力粉倒入打勻的蛋液，用刮鏟由下而上攪拌均勻。
4. 在8寸的蛋糕模具的底部及四周鋪蠟紙，將蛋糕液倒入。把模具放在脆烤煎盤上。
5. 預熱結束後，將脆烤煎盤放入微波爐下層，烘烤38-40分鐘。
6. 烘烤結束後用竹簽穿刺蛋糕。如果竹簽上沒有粘上蛋液，蛋糕則熟透。
7. 取出蛋糕，冷卻。

### 完成

1. 把巧克力塊切成碎屑狀。
2. 裱上奶油，用巧克力碎屑裝飾。

## CHOCOLATE CAKE

### Ingredients:

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

### Mold:

8" cake bar.

### Container:

Mental tray (lower shelf).



### Method:

#### Cream

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

#### Embryo cake

1. Beat up eggs and soft sugar in a container at low speed until completely dissolved. Adjust to high speed until the beaten eggs bubble, the footprint of the egg beater can keep for a while, adjust to low speed again until the bubbles looks even.
2. Preheat on 150 °C
3. Pour sieved cake powder and chocolate powder into the beaten eggs, and stir evenly from bottom to top using wooden spoon.
4. Cover the bottom and edges of the 8" mold with baking paper, pour the mixture in, put the mold on the metal tray.
5. After preheating, put the metal tray on the lower shelves of the oven and bake for 38-40 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.

### Finish

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:

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

### Acuan:

8" tin kek.

### Bekas:

Dulang besi (rak rendah).



### 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 lembut di dalam bekas pada kelajuan rendah sehingga cair. Tukar kelajuan tinggi sehingga telur bergelembung, bila gelembung nampak rata, tukar ke kelajuan rendah.
2. Panaskan 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 besi.
5. Selepas prapemanasan, letakkan dulang ketuhar di rak bawah dan bakar selama 38-40 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.



## 司康·蛋糕

### 用料：

160克	低筋麵粉(過篩)
2茶匙	泡打粉(過篩)
40克	砂糖
適量	鹽
60克	無鹽黃油
1個	蛋(去殼50克)
A: 20克	果乾
20克	玉米片
20克	核桃
適量	肉桂
適量	沙拉油
1張	烘焙紙(30 X 21釐米)

### 容器：

燒烤盤(上層託盤架)。



### 製法：

1. 蛋打散，黃油切成1釐米見方。果乾、玉米片、核桃切粗末。
2. 碗內放入過篩後的低筋麵粉和泡打粉，加入砂糖、鹽。加入黃油，用手將黃油塊揉散，和其他材料混合。
3. 加入打散的蛋、A，用橡皮刀輕輕攪拌。等到粉差不多都混合了，手塗上沙拉油，用手揉麵成一團。
4. 將3的麵糰分成3等份，桿成直徑3釐米、長15釐米的條形。
5. 給水槽內加滿水。  
燒烤盤鋪上烘焙紙。如下圖所示將4排好，燒烤盤放入上層。選擇蒸氣1，設置3分鐘。接著選擇300 W加蒸氣，設置3分鐘。最後選擇800 W，烹製4分鐘。



## SCONE CAKE

### Ingredients:

160 g	plain flour (sieved)
2 tsp	baking powder (sieved)
40 g	castor sugar
Moderate	salt
60 g	unsalted butter
1	egg (50 g without shell)
A: 20 g	dried fruit
20 g	corn flakes
20 g	walnut
Moderate	cinnamon
Moderate	vegetable oil
1	parchment paper (30 x 21 cm)

### Container:

Grill tray (upper shelf).



### Method:

1. Beat the egg and cut butter into 1 cm cubes. Crush dried fruit, corn flakes and walnut into coarse grains.
2. Put sieved cake flour and baking powder in bowl and add in castor sugar and salt. Add butter and use hand to rub butter until it mixes with other ingredients.
3. Add in beaten egg, A and mix gently with rubber knife. Apply vegetable oil on hand and mix the ingredients into the dough.
4. Divide the dough of step 3 into 3 portions and make each into a 3 cm in diameter and 15 cm long stick.
5. Pour water into the tank before cooking.  
Put parchment paper on the grill tray. Arrange 4 as shown below and place the tray on the upper shelf. Select steam1 for 3 minutes, and then select 300 W + steam for 3 minutes. Finally, select 800 W for 4 minutes.



## KEK SKON

### Bahan-bahan:

160 g	tepung (ditapis)
2 sudu teh	serbuk penaik (ditapis)
40 g	gula kastor
Secukup rasa	garam
60 g	mentega tanpa garam
1	telur (50 g tanpa cengkerang)
A: 20 g	buah-buahan kering
20 g	emping jagung
20 g	walnut
Secukup rasa	kayumanis
Secukup rasa	minyak sayuran
1	kertas pelapik (30 x 21 cm)

### Bekas:

Dulang gril (rak atas).



### Cara Membuat:

1. Pukul telur dan potong mentega kepada kiub 1 cm. Tumbuk buah-buahan kering, emping jagung dan walnut hingga menjadi ketulan kasar.
2. Masukkan tepung dan serbuk penaik yang telah di tapis ke dalam mangkuk dan tambahkan dengan gula kastor dan garam. Tambahkan mentega dan gunakan tangan untuk memecahkan mentega sehingga sebati dengan bahan lain.
3. Tambahkan telur yang telah dipukul, A dan gaul perlahan menggunakan pisau getah. Sapukan tangan dengan minyak sayuran dan gaul bahan sehingga menjadi doh.
4. Bahagikan doh yang di buat di langkah 3 kepada 3 bahagian berdiameter 3 cm dan panjang 15 cm setiap satu.
5. Tuangkan air ke dalam tangki sebelum memasak.  
Bentangkan kertas pelapik ke atas dulang gril. Aturkan 4 seperti ditunjukkan di bawah dan letakkan dulang ke rak atas. Pilih Stim 1 untuk 3 minit, kemudian pilih 300 W + Stim selama 3 minit. Akhir sekali, pilih 800 W untuk 4 minit.







## 糖煮梨子

### 用料:

300克左右(1個)	梨(或蘋果)
3 ~ 4片	青檸(切片)
A: 40克	白砂糖
65毫升	水
1湯匙	君度橙酒 (隨個人喜好)

### 容器:

微波爐安全燉鍋，燒烤盤  
(中層託盤架)。



### 製法:

1. 梨子去皮，放射狀切開成6等份。
2. 耐熱燉鍋中放入梨子和檸檬，加入A。
3. 給水槽內加滿水。  
放在燒烤盤中央，燒烤盤放入中層。  
選擇蒸氣1，設置3分鐘。接著選擇300 W加蒸氣，設置3分鐘。最後選擇800 W，烹製6分鐘。
4. 加熱後立刻將梨子翻面，包上保鮮膜放冷。待稍涼後，放入冰箱冷藏，食用前放上薄荷裝飾。

## CANDIES PEARS

### Ingredients:

Around 300 g (1)	pear (or apple)
3-4 pieces	lime (sliced)
A: 40 g	castor sugar
65 ml	water
1 tbsp	Cointreau (at one's preference)

### Container:

Microwave safe casserole,  
grill tray (middle shelf).



### Method:

1. Peel the skin of the pear and cut into 6 pieces from the center.
2. Put pear and lime into the microwave safe casserole dish and add A.
3. Pour water into the tank before cooking.  
Place the dish in the center of the tray. Place tray in the middle shelf. Select steam1 for 3 minutes, and then select 300 W + steam for 3 minutes. Finally, select 800 W for 6 minutes.
4. Turn the pear right after heating and wrap it with plastic wrap to cool. After cooling put it into the fridge and serve with mint leaves.

## PIR MANIS

### Bahan-bahan:

Anggaran 300 g (1)	pir (atau epal)
3-4 biji	limau (hiris)
A: 40 g	gula kastor
65 ml	air
1 sudu makan	Cointreau (mengikut citarasa)

### Bekas:

Kaserol untuk ketuhar  
gelombang mikro, dulang  
gril (rak tengah).



### Cara Membuat:

1. Kupas kulit pir dan potong kepada 6 ketul bersaiz sama.
2. Masukkan pir dan limau ke dalam kaserol ketuhar gelombang mikro dan tambahkan A.
3. Tuangkan air ke dalam tangki sebelum memasak.  
Letakkan bahan ke tengah dulang. Masukkan dulang ke rak tengah. Pilih Stim 1 untuk 3 minit, kemudian pilih 300 W + Stim selama 3 minit. Akhir sekali, pilih 800 W untuk 6 minit.
4. Keluarkan pir, balutkan dengan palstik pembalut dan biarkan ia menyejuk. Selepas itu masukkan ke dalam peti sejuk dan hidangkan bersama daun pudina.

**禽類**

烤雞配菠菜  
薑芽焗鴨  
咖喱雞  
雞肉燉蘑菇  
香草雞肋排  
培根蔬菜法式蒸蛋  
  
辣炒雞 (韓式辣炒雞)

**POULTRY**

ROAST CHICKEN IN SPINACH  
GINGER DUCK  
CURRY CHICKEN  
CHICKEN MUSHROOM STEW  
CHICKEN FILLET WITH VANILLA  
FRENCH-STYLE STEAMED EGG  
WITH BACON AND VEGETABLES  
SPICY CHICKEN (KOREAN SPICY  
CHICKEN)

**AYAM**

AYAM PANGGANG DI DALAM BAYAM 21  
ITIK HALIA 22  
KARI AYAM 23  
STEW AYAM DENGAN CENDAWAN 24  
FILET AYAM DENGAN VANILLA 25  
TELUR KUKUS ALA PERANCIS 26  
BERSAMA BAKON DAN SAYURAN  
AYAM MASAK PEDAS (ALA KOREA) 27

**肉類**

酸梅排骨  
培根卷  
牧羊人派  
咖喱牛肉  
丹都裹羊肉  
黑醋蒸烤牛肉  
黑胡椒烤牛肉  
韓式烤牛肉  
味噌炒牛肉  
手工香腸

**MEAT**

SOUR PLUM PORK RIB  
BACON ROLL  
SHEPHERD'S PIE  
FRIED BEEF CURRY  
TANDOORI LAMB  
STEAMED BEEF WITH BLACK VINEGAR  
BLACK PEPPER BEEF BBQ  
KOREAN BEEF BBQ  
MISO FRIED BEEF  
HANDMADE SAUSAGES

**DAGING**

RUSUK KHINZIR PLUM MASAM 28  
GULUNGAN BAKON 29  
PAI SHEPHERD 30  
KARI DAGING GORENG 31  
TANDOORI BIRI-BIRI 32  
DAGING KUKUS DAN CUKA HITAM 33  
DAGING BBQ LADA HITAM 34  
DAGING LEMBU BBQ ALA KOREA 35  
DAGING GORENG MISO 36  
SOSEJ BUATAN TANGAN 37

**海鮮**

海鮮粥  
怪味蝦  
照燒三文魚  
香辣焗蝦  
風味蒸魚  
蒸海鮮沙拉  
香草烤蝦  
紙包鮭魚黃油蒸蔬菜  
  
蒸白肉魚和菌菇  
  
美乃滋蝦球  
葡國焗烤咖喱  
黃油蒸南瓜海鮮  
  
香草蒸鮭魚  
蒸鯛魚和小松菜

**SEAFOOD**

SEAFOOD PORRIDGE  
EXOTIC PRAWN  
SALMON IN TERIYAKI  
PRAWN MASALA  
STEAM FISH IN ORIENTAL STYLE  
STEAMED SEAFOOD SALAD  
VANILLA SHRIMP GRILL  
BUTTERED SALMON STEAMED  
WITH VEGETABLES IN PAPER  
WRAP  
STEAMED WHITEFISH WITH  
MUSHROOM  
MAYONNAISE SHRIMP BALLS  
PORTUGUESE BAKED CURRY  
STEAMED PUMPKIN WITH SEAFOOD  
AND BUTTER  
SALMON STEAMED WITH VANILLA  
STEAMED SNAPPERS WITH  
KOMATSUNA

**MAKANAN LAUT**

BUBUR MAKANAN LAUT 38  
UDANG EKSOTIK 39  
SALMON DALAM TERIYAKI 40  
MASALA UDANG 41  
IKAN KUKUS STAIL ORIENTAL 42  
SALAD MAKANAN LAUT KUKUS 43  
UDANG PANGGANG VANILLA 44  
SALMON MENTEGA KUKUS 45  
BERSAMA SAYURAN KUKUS DALAM  
BUNGKUSAN KERTAS  
IKAN PUTIH KUKUS BERSAMA  
CENDAWAN 46  
BEBOLA UDANG MAYONIS 47  
KARI BAKAR PORTUGIS 48  
LABU KUKUS BERSAMA MAKANAN  
LAUT DAN MENTEGA 49  
SALMON KUKUS BERSAMA VANILA 50  
IKAN MERAH KUKUS 51  
BERSAMAKOMATSUNA

**湯類**

養生梨湯  
人參雞湯  
海鮮冬陰功湯  
牛肉豆類蒸烤湯

**SOUPS**

HEALTHY PEAR SOUP  
GINSENG CHICKEN SOUP  
SEAFOOD TOM YAM SOUP  
STEAM ROASTED BEEF AND BEAN  
SOUP

**SUP**

SUP PIR SIHAT 52  
SUP AYAM GINSENG 53  
SUP TOMYAM MAKANAN LAUT 54  
DAGING PANGGANG KUKUS DAN  
SUP KACANG 55

**蔬菜類**

蠔油蔬菜  
麻婆豆腐  
蝦仁蒸蔬菜佐莎莎醬  
  
法式時蔬  
培根蔬菜燉蛋  
  
蒸烤菌菇起士  
  
咖喱豆腐米線  
烤起士馬鈴薯  
蒸烤油豆腐和鴻喜菇

**VEGETABLES**

OYSTER SAUCE GREEN VEGETABLE  
MA POR TUFU  
SHRIMP STEAMED VEGETABLES  
WITH SALSA  
FRENCH SEASONABLE VEGETABLES  
BACON AND VEGETABLE BROILED  
EGG  
STEAM ROASTED MUSHROOMS  
WITH CHEESE  
TOFU CURRY RICE NOODLES  
BAKED CHEESE POTATO  
STEAM ROASTED FRIED  
TOFU WITH HON SHIMEJI  
MUSHROOMS

**SAYURAN**

SAYURAN HIJAU SOS TIRAM 56  
MA POR TAUHU 57  
UDANG SAYURAN KUKUS DAN  
SALSA 58  
SAYUR BERMUSIM PERANCIS 59  
TELUR BAKON DAN SAYURAN  
BAKAR 60  
CENDAWAN PANGGANG KUKUS  
BERSAMA KEJU 61  
TOFU KARI MEE BERAS 62  
KENTANG KEJU PANGGANG 63  
TAUHU GORENG PANGGANG 64  
KUKUS BERSAMA CENDAWAN  
SHIMEJI

**其他**

炒飯  
煲仔飯  
手工比薩  
海鮮吐司  
法蘭西吐司  
全麥麵包  
茄汁肉醬義大利麵

高麗菜牛肉煎餃

韭菜盒  
彩色燒賣  
杏鮑菇牛肉胡椒煎餃

蒸烤石鍋拌飯  
異國風蒸烤蕎麥麵  
辣蒸冬粉

鬆軟大阪燒

**甜品類**

巧克力核桃餅乾  
仙女杯子蛋糕  
水果瑞士卷  
戚風蛋糕  
巧克力布朗尼  
藍莓芝士蛋糕  
牛油蛋糕  
巧克力蛋糕  
司康•蛋糕  
糖煮梨子

**OTHERS**

FRIED RICE  
CASSEROLE RICE  
HOME MADE PIZZA  
SEAFOOD TOAST  
FRENCH TOAST  
WHOLE MEAL BUN  
SPAGHETTI WITH MEAT IN TOMATO SAUCE  
CABBAGE BEEF FRIED DUMPLING

CHINESE CHIVES BOX  
COLORFUL SHAOMAI  
KING TRUMPET MUSHROOM AND BEEF FRIED DUMPLINGS WITH PEPPER  
STEAMED BIBIMBAP  
EXOTIC STEAMED SOBA  
SPICY STEAMED GREEN BEAN NOODLES  
SOFT OKONOMIYAKI

**DESSERTS**

CHOCOLATE WALNUT COOKIES  
FAIRY CUP CAKE  
FRUITY SWISS ROLL  
CHIFFON CAKE  
CHOCOLATE BROWNIE  
BLUEBERRY CHEESE CAKE  
BUTTER CAKE  
CHOCOLATE CAKE  
SCONE CAKE  
CANDIES PEARS

**LAIN-LAIN**

NASI GORENG 65  
NASI KASEROL 66  
PIZA DARI RUMAH 67  
TOS MAKANAN LAUT 68  
TOS PERANCIS 69  
BAN GANDUM PENUH 70  
SPAGETI DENGAN DAGING DALAM SOS TOMATO 71  
LADU GORENG DAGING LEMBU DAN KOBIS 72  
KOTAK KUCAI 73  
SHAOMAI PELBAGAI WARNA 74  
LADU GORENG CENDAWAN 75  
TRUMPET BESAR DAN LADA PUTIH 76  
BIBIMBAP KUKUS 76  
SOBA KUKUS EKSOTIK 77  
MEE KACANG HIJAU PEDAS KUKUS 78  
OKONOMIYAKI LEMBUT 79

**PENCUCI MULUT**

BISKUT COKLAT WALNUT 80  
KEK CAWAN PARI-PARI 81  
SWIS ROL BUAHBUAHAN 82  
KEK CHIFFON 83  
BUN COKLAT 84  
KEK KEJU BERI BIRU 85  
KEK MENTEGA 86  
KEK COKLAT 87  
KEK SKON 88  
PIR MANIS 89