



IKAN BAKAR BERSAMA SAYURAN

Bahan-bahan:

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

Bekas:

Dulang Gril (rak bawah)

Cara Membuat:

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

蔬菜烤鱼

材料:

魚片 (每片100克)	2片
胡椒和鹽	適量
綜合鮮菇	160克
蔬菜 (切塊)	40克
洋蔥 (切片)	40克
水牛芝士 (放於魚片上)	10克
A: 蛋黃醬	50克
水牛芝士	40克
大蒜 (切碎)	適量
B: 蒜頭 (切碎)	適量
牛至葉	適量
胡椒和鹽	適量
橄欖油	1湯匙

容器:

燒烤盤 (下層托盤架)

操作方法:

1. 先用胡椒和鹽醃制魚片，加入材料A，拌勻，放置15分鐘。
2. 把綜合鮮菇、洋蔥和蔬菜放入材料B中，攪拌均勻。
3. 把魚片帶皮的一面朝下放在燒烤盤的外側。把綜合鮮菇和蔬菜放在燒烤盤的內側。
4. 把水牛芝士撒在魚片和綜合鮮菇蔬菜上。
5. 把燒烤盤放入下層托盤架，選擇組合烹調1，設置9-10分鐘。



SALMON IN TERIYAKI

Ingredients:

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

Container:

Microwave safe casserole, Grill tray, (lower shelf)

Method:

1. Cook garlic with cooking oil at 1000 W for about 2 - 2½ minutes in a microwave safe casserole, do not cover with lid.(stir-in-between)
2. Mix half garlic oil, teriyaki sauce, oyster sauce and black pepper together.
3. Pour water into the tank before cooking. Put

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

照燒三文魚

材料:

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

容器:

微波適用燉鍋，燒烤盤 (下層托盤架)

操作方法:

1. 把蒜頭碎和食用油放進微波適用燉鍋，選擇1000 W，設置2分鐘至2分30秒，不要加蓋，中途攪拌。
2. 混合½的蒜蓉油，照燒醬，蠔油和黑胡椒，攪拌均勻。
3. 給水箱內加滿水。把三文魚放在微波適用容器中，然後將容器放置在燒烤盤中間，再放入下層。撒上香菇和生薑絲。澆上照燒醬混合醬，選擇組合烹調3，選擇10分鐘，不要加蓋。
4. 完成後，加入剩下的蒜蓉油，加上香菜裝飾。

SALMON DALAM TERIYAKI

Bahan-bahan:

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

Bekas:

Kaserol tahan gelombang mikro, Dulang Gril (rak bawah)

Cara Membuat:

1. Masak bawang putih bersama minyak masak pada 1000 W selama lebih kurang 2 - 2½ minit di dalam kaserol tahan gelombang mikro, jangan ditutup dengan tudung (kacau sekali-sekala).
2. Campur separuh minyak bawang putih, sos teriyaki dan lada hitam bersama.
3. Tuangkan air ke dalam tangki sebelum memasak. Letakkan salmon di atas pinggan Dulang Gril pada rak bawah, letakkan cendawan dan halia ke atas salmon, dan kemudiannya letakkan campuran teriyaki, masak pada Kombi 3 selama 10 minit, tidak ditutup.
4. Bila sedia, hidangkan bersama bawang putih dan parsli cina.



STEAMED WHITEFISH WITH MUSHROOM

Ingredients:

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

Container:

Grill tray (lower shelf).

Method:

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



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

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

蒸白肉魚配雜菌

材料:

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

容器:

燒烤盤 (下層托盤架)

操作方法:

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

IKAN PUTIH KUKUS BERSAMA CENDAWAN

Bahan-bahan:

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

Bekas:

Dulang Gril (rak bawah).

Cara Membuat:

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



STEAM FISH IN ORIENTAL STYLE

Ingredients:

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

Container:

Microwave safe casserole, Microwave safe dish

Method:

1. Cook garlic with cooking oil in a microwave safe casserole, at 1000 W for 1 - 2 minutes, till it turns golden brown.
2. Add soya bean paste, plum sauce, sugar, sesame oil and water into garlic, cook at 1000 W for 30 seconds.
3. Place 1 tbsp sauce onto microwave safe dish, follow by fish on top, next place mushroom, ginger and chilli over fish.
4. Pour remaining sauce over fish and ingredients.
5. Pour water into the tank before cooking. Set to Combi 3 for 15-17 minutes, do not cover. Stand for 5 minutes after the program finished.
6. When ready, garnish with golden brown shallot and Chinese parsley.



IKAN KUKUS STAIL ORIENTAL

Bahan-bahan:

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

Bekas:

Bekas tahan gelombang mikro, Bekas selamat
ketuhar gelombang mikro

Cara Membuat:

1. Masak bawang putih bersama minyak masak di dalam kaserol tahan gelombang mikro, pada 1000 W selama 1 - 2 minit, sehingga ia bertukar menjadi perang keemasan.
2. Tambah pes kacang soya, sos plum, gula, minyak bijan dan air ke dalam bawang putih, masak pada 1000 W selama 30 saat.
3. Masukkan 1 sudu makan sos di atas piring tahan gelombang mikro, letakkan ikan di atasnya, kemudiannya letakkan cendawan, halia dan cili ke atas ikan.
4. Tuang sos selebihnya ke atas ikan dan bahan-bahannya.
5. Tuangkan air ke dalam tangki sebelum memasak. Tetapkan kepada Kombi 3 selama 15-17 minit, jangan ditutup. Biarkan selama 5 minit.
6. Bila siap, hiaskan dengan bawang goreng dan parsli cina.

中式蒸魚

材料:

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

容器:

微波適用燉鍋、微波適用盤

操作方法:

1. 把蒜粒放入微波適用燉鍋中, 加入食用油, 選擇 1000 W, 設置1-2分鐘, 爆香。
2. 在蒜蓉中加入豆瓣醬、酸梅醬、糖、麻油和水攪拌均勻, 選擇1000 W, 設置30秒鐘。
3. 取1湯匙醬汁鋪在微波適用盤底, 再把魚放在醬汁上, 然後把香菇、生薑和辣椒擺放在魚身上。
4. 把剩下的醬汁倒在魚和材料上。
5. 給水箱內加滿水。選擇組合烹調3, 設置15-17分鐘, 不要加蓋。完成後等待5分鐘才把魚取出。
6. 完成後, 裝飾上金棕色的小蔥頭和香菜。



VANILLA SHRIMP GRILL

Ingredients:

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

Container:

Grill tray (upper shelf).

Method:

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

15 minutes for a stronger flavor).

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

香草烤蝦

材料:

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

容器:

燒烤盤 (上層托盤架)

操作方法:

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

PANGGANG UNDANG VANILLA

Bahan-bahan:

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

Bekas:

Dulang Gril (rak atas).

Cara Membuat:

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



MAYONNAISE SHRIMP BALLS

Ingredients:

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

Container:

Grill Tray (upper shelf).

Method:

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



2. Add A, corn starch, and cooking oil for flavor in order.
2. Lay out 1 in the center of the Grill Tray, and put the tray in the upper shelf. Select Combi 1, and cook for 9-10 minutes.
3. Mix B in the bowl, add 2 and stir evenly. Before serving, sprinkle with roughly-ground cashews.

蛋黃醬蝦球

材料:

蝦仁.....	300克 (24隻)
A: 檸檬汁.....	茶匙
鹽.....	適量
胡椒.....	適量
粟米粉.....	2湯匙
食用油.....	20克
B: 蛋黃醬.....	6湯匙
番茄醬.....	1湯匙
砂糖.....	1茶匙

腰果.....適量

容器:

燒烤盤 (上層托盤架)

操作方法:

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

BEBOLA UDANG MAYONIS

Bahan-bahan:

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

Bekas:

Dulang Gril (rak atas).

Cara Membuat:

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



SHRIMP STEAMED VEGETABLES WITH SALSA

Ingredients:

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

Container:

Grill tray (upper shelf).

Method:

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



UDANG SAYURAN KUKUS DAN SALSZA

Bahan-bahan:

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

Cara Membuat:

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

Bekas:

Dulang Gril (rak atas).

蝦仁蒸蔬菜配莎莎醬

材料:

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

容器:

燒烤盤 (上層托盤架)

操作方法:

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



EXOTIC PRAWN

Ingredients:

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

cover with lid.

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

Container:

Microwave safe casserole

Method:

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

怪味蝦

材料:

蝦 (開背)	250克	
小蔥頭 (切片)	40克	
蒜頭 (剁碎)	2片	
辣椒 (拍碎)	3個	
香菜根 (拍碎)	3個	
香茅 (拍碎)	1棵	
檸檬葉 (撕開)	2片	
咖喱粉.....	2湯匙] 加3湯匙水 攪拌均勻
辣椒粉.....	1茶匙	
糖.....	¼茶匙	
鹽.....	¼茶匙	
魚露.....	1½茶匙	
椰漿	2湯匙	

檸檬汁	2湯匙
水	100毫升
食用油.....	2½湯匙

容器:

微波適用燉鍋

操作方法:

1. 把小蔥頭、蒜頭、辣椒、香茅、香菜根、檸檬葉和食用油放進微波適用容器爆香，選擇1000 W，設置5分鐘，不要加蓋。
2. 加入椰漿，咖喱粉混合汁，選擇1000 W，設置3分鐘，不要加蓋。
3. 加入檸檬汁、蝦、水攪拌均勻，選擇600 W，設置5-6分鐘，不要加蓋。(一半時間攪拌)

UDANG EKSOTIK

Bahan-bahan:

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

air.....	100 ml
minyak masak.....	2½ camca besar

Bekas:

Kaserol tahan gelombang mikro

Cara Membuat:

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



PRAWN MASALA

Ingredients:

big prawns (with shell).....	500 g
yoghurt.....	50 g
salt.....	½ tsp
curry leaves.....	2 sprigs
A: (to be blended with 30 g cooking oil)	
shallots.....	50 g
garlic.....	20 g
dried chilli (soaked).....	8 g
cinnamon stick.....	1 g
cloves.....	2 pcs
cummin seed.....	4 g
peppercorns.....	2 g

Container:

Microwave safe casserole

Method:

1. Fry curry leaves with blended ingredients A in a microwave safe casserole on 1000 W, uncovered



- for 5 minutes.
2. Mix in with prawns, yoghurt and salt.
3. Cover and cook at 1000 W for 6-7 minutes.
4. Serve immediately.

Serves: 4-6

印度馬沙拉蝦

材料:

大蝦（連殼）.....	500克
乳酪.....	50克
鹽.....	½茶匙
咖喱葉.....	2小枝
A:（以下材料加30克食用油研幼）	
小蔥頭.....	50克
蒜頭.....	20克
辣椒乾（浸軟）.....	8克
肉桂皮.....	1克
丁香.....	2粒

小茴香.....	4克
胡椒粒.....	2克

容器:

微波適用燉鍋

操作方法:

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

食用份量:4-6份

MASALA UDANG

Bahan-bahan:

udang besar berkulit.....	500 g
yogurt.....	50 g
garam.....	½ camca teh
daun kari.....	2 tangkai
A: (perlu dikisar bersama 30 g minyak masak)	
bawang merah.....	50 g
bawang putih.....	20 g
cili kering (direndam).....	8 g
kayu manis.....	1 g
bunga cengkih.....	2 kuntum
kecil jintan putih.....	4 g
kecil biji lada.....	2 g

Bekas:

Kaserol tahan gelombang mikro

Cara Membuat:

1. Gorengkan daun kari bersama bahan A yang dikisar di dalam kaserol tahan gelombang mikro pada 1000 W, tanpa penutup selama 5 minit.
2. Masukkan udang, yogurt dan garam.
3. Tutup dan masak dengan 1000 W selama 6-7 minit.
4. Dihidang dengan segera.

Hidangan: 4-6 orang



STEAM PRAWNS

Ingredients:

big prawns with shell	300 g
tomato (sliced)	100 g
A: water	1/3 cup
salt	1/4 tsp
sugar	1/4 tsp
ginger(shredded).....	10 g
lemon juice (optional).....	1 tsp

Container:

Microwave safe dinner plate

Method:

1. Trim prawn whiskers and skewer prawns from tail to head with cocktail stick.
2. Arrange sliced tomato and prawns in a circle on a microwave safe dinner plate. Combine ingredients A and pour over prawns.
3. Pour water into the tank before cooking. Set on Combi 3 for 8-10 minutes. Do not cover.
4. Serve hot.

Serves: 4-6

蒸蝦

材料:

大蝦 (連殼)	300克
蕃茄 (切片)	100克
A: 水	1/3杯
鹽	1/4茶匙
糖	1/4茶匙
生薑 (切絲)	10克
檸檬汁 (適量)	1茶匙

容器:

微波適用碟

操作方法:

1. 修剪蝦鬚，用牙籤由蝦尾穿入直至蝦頭。
2. 在一個微波適用碟上將蕃茄和蝦排成一個圓圈，將材料A混合後淋在蝦上。
3. 給水箱內加滿水。選擇組合烹調3，設置8-10分鐘。無需加蓋。
4. 趁熱上桌。

食用份量：4-6份

UDANG KUKUS

Bahan-bahan:

udang besar berkulit.....	300 g
tomato (dihiris).....	100 g
A: air	1/3 cawan
garam	1/4 camca teh
gula	1/4 camca teh
halia (dimayang).....	10 g
Jus lemon (pilihan).....	1 camca teh

Bekas:

Pinggan makan tahan gelombang mikro

Cara Membuat:

1. Buangkan sesungguh udang dan cucuk udang daripada ekor hingga kepala dengan pencucuk koktel.
2. Susun hirisan tomato dan udang dalam bentuk bulatan di atas pinggan makan tahan gelombang mikro. Gaul bahan-bahan A dan tuang ke atas udang.
3. Tuangkan air ke dalam tangki sebelum memasak. Tetapkan pada Kombi 3 selama 8-10 minit. Jangan ditutup.
4. Dihidang panas.

Hidangan: 4-6 orang

FRIED CRABS

Ingredients:

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

Container:

Microwave safe casserole

Method:

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



3. Cover and cook on 1000 W for 6 minutes.
4. Stir in beaten egg and cook on 1000 W, covered for 2 minutes.
5. Garnish with spring onion and parsley and serve hot.

Serves: 4-6

炸蟹

材料:

蟹 (去殼洗淨後切開兩邊)	4隻 (500克)
蛋 (攪拌)	1個
生蔥和芫荽用於裝飾	
A: 大洋葱 (剁碎)	100克
生薑 (剁碎)	30克
食用油.....	3½湯匙
B: 蕃茄 (切片)	130克
蕃茄醬.....	3湯匙
水.....	3湯匙
鹽.....	½茶匙
糖.....	½茶匙

容器:

微波適用燉鍋

操作方法:

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

食用份量：4-6份

KETAM GORENG

Bahan-bahan:

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

Bekas:

Kaserol tahan gelombang mikro

Cara Membuat:

1. Campurkan bahan A dan gorengkan di dalam kaserol tahan gelombang mikro pada 1000 W, tanpa penutup selama 4-5 minit.
2. Masukkan bahan-bahan B dan ketam.
3. Tutup dan masak dengan 1000 W selama 6 minit.
4. Masukkan telur yang telah dipukul dan masak dengan 1000 W, bertutup selama 2 minit.
5. Hias dengan daun bawang dan parsil dan dihidang panas.

Hidangan: 4-6 orang



SPANISH OMELET

Ingredients:

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

Container:

Microwave safe container, Baking tray, Grill Tray (lower shelf).

- of the oven. Cook on 1000 W for 8-10 minutes.
- Before the ingredient of method 1 cools off, mashed with a fork, and then blend evenly with the beaten egg.
- Put a coat of butter on the surface of the baking tray, pour in method 2 beaten eggs. Place the tray in the middle of the Grill Tray, and then put in the lower shelf. Choose Combi 1, and cook for 11-13 minutes.

Method:

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

西班牙蛋餅

材料:

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

容器:

微波適用容器，燒烤用耐熱盤，燒烤盤（下層）。

操作方法:

- 蛋液中加入鹽、胡椒，回溫到室溫。
- 馬鈴薯和洋蔥切成5毫米厚，放入較深的微波適用容器，加入鹽、胡椒。再加入水和橄欖油，寬鬆地包上保鮮膜，放在爐內中央位置。選擇1000 W，設置8-10分鐘。
- 將操作方法2的材料趁熱用叉子攪碎，加入蛋液調勻。
- 在燒烤用耐熱盤上塗上一層薄薄的牛油，倒入操作方法2的蛋液。放在燒烤盤中央，燒烤盤放入下層托盤架，選擇組合烹調1，設置11-13分鐘。

OMELET SEPANYOL

Bahan-bahan:

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

Bekas:

Bekas tahan gelombang mikro, Dulang Gril (rak bawah).

Cara Membuat:

- Tambahkan garam, lada putih ke dalam telur yang telah dipukul dan biarkan pada suhu bilik.
- Potong ubi kentang dan bawang kepada kepingan 5 mm, masukkan ke dalam bekas tahan gelombang mikro yang dalam, tambahkan garam, lada putih, dan kemudian tambah air serta minyak zaitun. Balutkan dengan pembalut plastik, dan letakkan di bahagian tengah ketuhar. Masak pada 1000 W selama 8-10 minit.
- Sebelum 1 menyejuk, kacau menggunakan garfu, kemudian putar sekata bersama dengan telur yang telah dipukul tadi.
- Sapukan kira-kira 20 cm mentega ke permukaan dulang pembakar, tuangkan 2. Letakkan dulang di bahagian tengah Dulang Gril, dan kemudian kemudian letakkan di rak bawah. Pilih Kombi 1 dan masak selama 11-13 minit.

CASSEROLE RICE

Ingredients:

rice.....	300 g
water.....	400 g
salty fish (fillets).....	20 g
A: cooking oil.....	2 tbsp
garlic (minced).....	10 g
ginger (chopped).....	10 g
B: chicken pieces.....	250 g
ginger (shredded).....	15 g
mushroom.....	4 pieces
soy sauce.....	1 tbsp
oyster sauce.....	1 tbsp
sesame oil.....	1 tsp

Container:

Microwave safe container

Method:

1. Put ingredient A into a microwave safe container, and fry for 2-2½ minutes at 1000 W without lid. Add salty fish to stew for another 1 minute at the same power. Stir evenly.



2. Add ingredient B and Cook for 1 minute at 1000 W, gradually add rice and water, let it stand for about 10 minutes, put it into the oven with cover and cook at 1000 W for 7 minutes, take out to stir, then cook for 14-15 minutes at 600 W.
3. After standing 10 minutes, then serve.

煲仔飯

材料:

米.....	300克
水.....	400克
鹹魚（切片）.....	20克
A：食用油.....	2湯匙
蒜頭（切碎）.....	10克
生薑（切碎）.....	10克
B：雞塊.....	250克
嫩薑（切絲）.....	15克
香菇.....	4朵
生抽.....	1湯匙
蠔油.....	1湯匙

麻油..... 1茶匙

容器:

微波適用容器

操作方法:

1. 把材料A放入微波適用容器內，無需加蓋，以 1000 W爆香2分到2分30秒，加入鹹魚，加蓋 1000 W烹煮1分鐘。攪拌均勻。
2. 加入材料B，加蓋1000 W烹煮1分鐘，拌入米和水，放置10分鐘。加蓋放進微波爐，選擇1000 W加熱7分鐘後，取出攪拌一下，再選擇600 W，設置14-15分鐘。
3. 放置10分鐘後食用。

SUP AYAM GINSENG

Bahan-bahan:

beras.....	300 g
air.....	400 g
ikan masin (kepingan).....	20 g
A: minyak masak.....	2 camca besar
bawang putih (kisar).....	10 g
halia (cincang).....	10 g
B: kepingan ayam.....	250 g
halia (carikkan).....	15 g
cendawan.....	4 kepingan
sos soya.....	1 camca besar
sos tiram.....	1 camca besar
minyak bijan.....	1 camca teh

Bekas:

Bekas tahan gelombang mikro

Cara Membuat:

1. Masukkan A ke dalam ketuhar gelombang mikro dan goreng selama 2-2½ minit pada 1000 W tanpa penutup. Masukkan ikan masin selama 1 minit dengan kuasa yang sama. Kacau sebati.
2. Tambah B dan masak selama 1 minit pada 1000 W, tambah beras dan air sedikit demi sedikit, biarkan selama 10 minit, masukkan ke dalam ketuhar bersama penutup dan masak pada 1000 W selama 7 minit, keluarkan untuk dikacau, kemudian masak selama 14-15 minit pada 600 W.
3. Selepas berhenti seketika selama 10 minit, kemudian hidangkan



PORTUGUESE BAKED CURRY

Ingredients:

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

Method:

1. Cut chicken, shrimp into 5 mm cubes, and flavor with scallop and ingredient A. Cut onions, hams, mushroom in 8 mm cubes.
2. Other than scallops, put all other ingredients into the casserole. Mix in with ingredient B, and then put into the center of the oven with lid. Cook at 600 W for 1½-2 minutes. Take it out after heated, and then stir evenly with ingredient C.
3. In the 7 cm diameter of four microwave safe container, place in each 1 scallop, and pour in 2. Place them in the center of the Grill Tray, and put the tray in the lower shelf. Select Combi 1 and cook for 16-18 minutes.

Container:

Microwave safe casserole, 4 microwave safe container with a diameter of 7 cm, Grill Tray (lower shelf).



KARI BAKAR PORTUGIS

Bahan-bahan:

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

Bekas:

Kaserol tahan gelombang mikro, 4 bekas tahan gelombang mikro berdiameter 7 cm, Dulang Gril (rak bawah).

Cara Membuat:

1. Potong ayam, udang kepada kiub 5 mm, dan perasakan dengan kekapis dan bahan A. Potong bawang, ham, cendawan kepada bentuk kiub berukuran 8 mm.
2. 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.
3. Di dalam empat bekas tahan gelombang mikro berdiameter 7 cm, letakkan 1 kekapis dan tuangkan bahan 2 ke dalam setiap bekas tersebut. Letakkan kesemuanya di bahagian tengah Dulang Gril dan letakkan dulang di dalam rak bahagian bawah. Pilih Kombi 1 dan masak selama 16-18 minit.

葡式焗咖喱

材料:

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

容器:

微波適用焗鍋，直徑約7厘米的微波適用容器4個，燒烤盤（下層托盤架）

操作方法:

1. 把雞肉、蝦仁切成5毫米見方，和帶子一起用材料A調味。洋蔥、火腿片、蘑菇各切成8毫米小丁。
2. 除帶子外，其他食材放入微波適用焗鍋內。加入材料B混合後，加蓋放在爐內中央位置。選擇600 W加熱1分30秒-2分鐘。加熱後取出，加入材料C拌勻。
3. 在直徑約7厘米的4個微波適用容器中，各放入1個帶子，再倒入2。擺放在燒烤盤中央，燒烤盤放入下層托盤架，選擇組合烹調1，設置16-18分鐘。



BAKED EGGPLANT AND HAM

Ingredients:

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

Container:

Microwave safe plate, Grill Tray (lower shelf).

Method:

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



TERUNG BAKAR DAN HAM

Bahan-bahan:

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

Bekas:

Pinggan tahan gelombang mikro, Dulang Gril (rak bawah).

Cara Membuat:

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

烤茄子火腿

材料:

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

容器:

微波適用盤, 燒烤盤 (下層托盤架)。

操作方法:

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



COLORFUL SHAOMAI

Ingredients:

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

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.

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

Container:

Microwave safe container, Grill tray (upper shelf).

Method:

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

彩色燒賣

材料:

燒賣皮 (市售).....	16張
絞肉.....	140克
鹽、胡椒.....	適量
洋蔥 (切碎).....	¼個
粟米粉.....	1湯匙
乾香菇 (泡開後切碎).....	2朵
A: 生抽.....	½湯匙
砂糖.....	½湯匙
麻油.....	½茶匙
薑汁.....	½茶匙
蒜蓉碎.....	½茶匙
砂糖.....	適量
甜椒 (紅).....	適量

甜椒 (黃).....	適量
毛豆.....	適量
牛油紙 (30 x 21厘米).....	1張

容器: 微波適用容器, 燒烤盤 (上層托盤架)

操作方法:

1. 在微波適用容器中放入洋蔥, 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, 撒上粟米粉備用。
2. 把肉、鹽、胡椒, 攪拌到出現黏性。加入洋蔥、泡開的香菇 (留下適量做裝飾)、材料A, 繼續攪拌, 分成16等份。用燒賣皮包好, 底部壓平。放上甜椒、香菇或毛豆。
3. 給水箱內加滿水。燒烤盤上鋪上牛油紙, 均勻放上燒賣後, 把燒烤盤放入上層托盤架。選擇蒸氣1功能, 設置12-15分鐘。

SHAOMAI PELBAGAI WARNA

Bahan-bahan:

kulit shaomai (dijual di pasaran).....	16 keping
daging kisar.....	140 g
garam dan gula.....	secukup rasa
bawang (dicincang).....	¼
tepung jagung.....	1 sudu makan
cendawan kering (potong selepas direndam).....	2
A: kicap.....	½ sudu makan
gula kastor.....	½ sudu makan
minyak bijan.....	½ sudu teh
jus halia.....	½ sudu teh
bawang putih hancur.....	½ sudu teh
gula kastor.....	secukup rasa
lada benggala (merah).....	secukup rasa
lada benggala (kuning).....	secukup rasa

kacang edamame.....	secukup rasa
kertas pelapik (30 x 21 cm).....	1 helai

Bekas:

Bekas tahan gelombang mikro, Dulang Gril (rak atas).

Cara Membuat:

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



STEAM EGG WITH DRIED SCALLOP

Ingredients:

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

Sauce:

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

Container:

3 soup cups, Grill Tray (lower shelf)

Method:

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

乾瑤柱蒸蛋

材料:

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

醬汁:

鹽 ¼茶匙
 生抽 ¼茶匙
 麻油 ½茶匙
 胡椒 適量

TELUR KUKUS DENGAN KAPIS KERING

Bahan-bahan:

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

Sos:

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



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

容器:

燉盅3個, 燒烤盤 (下層托盤架)

操作方法:

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

Bekas:

3 cawan sup, Dulang Gril (rak bawah)

Cara Membuat:

1. Masak bawang merah bersama 1½ sudu makan minyak masak pada 1000 W selama 2-3 minit di dalam kaserol tahan gelombang mikro, sehingga perang keemasan. (Kacau pada separuh masa)
2. Campur telur yang dipukul, kulit kerang, bawang merah kering, minyak dan sos secukupnya, bahagikannya kepada 3 bahagian yang sama, letakkannya dalam kaserol yang disediakan dalam keadaan bertutup.
3. Fill water tank with water.
4. Letakkan kaserol di atas dulang panggang di rak bawah, tetapkan stim 1 selama 20-21 minit.
5. Bila sudah masak, biarkan selama 10 minit sebelum dihias dengan daun bawang dan bawang goreng.



OYSTER SAUCE WITH VEGETABLE

Ingredients:

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

Container:

Microwave safe container

Method:

1. Wash cabbage mustard, cross leaves with stem, wrap securely with plastic wrap.

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

蠔油蔬菜

材料:

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

容器:

微波適用容器

操作方法:

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

SAYURAN HIJAU SOS TIRAM

Bahan-bahan:

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

Bekas:

Bekas tahan gelombang mikro

Cara Membuat:

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



FRENCH SEASONABLE VEGETABLES

Ingredients:

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

Container:

Microwave safe casserole.

Method:

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



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

法式時蔬

材料:

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

容器:

微波適用燉鍋

操作方法:

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

SAYUR BERMUSIM PERANCIS

Bahan-bahan:

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

Bekas:

Kesarol ketuhar gelombang mikro.

Cara Membuat:

- Potong terung, lada manis, dan zucchini kepada kiub 2 cm. Hiris bawang putih.
- Letakkan bahan kaedah 1 dan bahan A ke dalam kesarol tahan gelombang mikro yang lebih dalam, kacau sehingga rata. Letakkan bekas di tengah oven bersama penutupnya, pilih 600 W dan masak selama 7-8 minit.
- Setelah panas, tambahkan garam dan lada putih.



STEAM FRIED TOFU WITH HON SHIMEJI MUSHROOMS

Ingredients:

fried tofu.....	150-160 g
hon shimeji mushroom	50 g
scallion stalk	20 g
A: cooking oil	1 tsp
salt.....	taste
B: lemon juice	1 tsp
yuzu kosho.....	¾ tsp
mozzarella cheese.....	50 g
green onions.....	taste
(cut into small segments)	

3. Pour water into the tank before cooking. Place fried tofu in the middle of the Grill Tray and coat with B, then place the ingredient of method 2 on top. Place Grill Tray in the lower shelf. Select Combi 3 for 5 minutes.
4. Open the microwave door and use thermal gloves to take out the Grill Tray. Spread on mozzarella cheese and place Grill Tray back in the lower shelf. Select Combi 1 and cook for 10-12 minutes.
5. Sprinkle with chopped green onions.

Container:

Grill tray (lower shelf).

Method:

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

蒸烤油豆腐和鴻喜菇

材料:

油豆腐.....	150 ~ 160克
鴻喜菇.....	50克
蔥白.....	20克
A: 食用油.....	1茶匙
鹽.....	適量
B: 檸檬汁.....	1茶匙
柚子胡椒.....	¾茶匙
水牛芝士(薄餅用).....	50克
青蔥(切小段).....	適量

容器:

燒烤盤(下層托盤架)

操作方法:

1. 油豆腐去油，切成1厘米厚的3等份。
2. 鴻喜菇剝開，蔥白斜切成薄片，和材料A混合備用。
3. 給水箱內加滿水。將油豆腐排在燒烤盤中央，塗上已混合的材料B，放上操作方法2的菇和蔥。燒烤盤放入下層托盤架，選擇組合烹調3，設置5分鐘。
4. 取出燒烤盤，鋪上水牛芝士，燒烤盤放入下層托盤架，選擇組合烹調1，設置10-12分鐘。
5. 取出，撒上青蔥即可。

TAUHU GORENG PANGGANG KUKUS BERSAMA CENDAWAN SHIMEJI

Bahan-bahan:

tofu goreng	150-160 g
cendawan shimeji.....	50 g
daun bawang.....	20 g
A: minyak masak	1 sudu teh
garam.....	secukup rasa
B: Jus lemon.....	1 sudu teh
yuzukosho.....	¾ sudu teh
keju natural (mozzarella).....	50 g
bawang hijau	secukup rasa
(dipotong kepada bahagian kecil)	

Bekas:

Dulang Gril (rak bawah).

Cara Membuat:

1. Keringkan tauhu goreng dan potong kepada tiga keping sama saiz dengan tebal 1 cm.
2. Cincang cendawan abalon dan hiriskan bahagian putih bawang kepada hirisan nipis. Campurkan dengan A.
3. Tuangkan air ke dalam tangki sebelum memasak. Letakkan tauhu goreng ke bahagian tengah Dulang Gril dan salutkan dengan B, kemudian letakkan bahan 2 ke atasnya. Masukkan dulang ke rak bawah. Pilih Kombi 3 selama 5 minit.
4. Buka pintu ketuhar dan keluarkan Dulang Gril menggunakan sarung tangan. Taburkan keju dan letak kembali dulang ke rak bawah. Pilih Kombi 1 dan masak selama 10-12 minit.
5. Taburkan dengan bawang hijau yang dicincang.

ROASTED MUSHROOMS WITH CHEESE

Ingredients:

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

Container:

Microwave safe casserole, Grill Tray (lower shelf).

Method:

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



- ingredients of method 1 and ingredient A in the microwave safe casserole pan and place the pan in the center of the Grill Tray. Place Grill Tray in the lower shelf. Select Combi 3 for 5-6 minutes.
3. Open the microwave door and take out the Grill Tray with thermal gloves. Place mozzarella cheese on top and place the Grill Tray back in the lower shelf. Select Combi 1 and cook for 12-14 minutes.

烤芝士雜菌

材料:

綜合鮮菇 (鴻喜菇、舞菇、新鮮香菇、蘑菇等)	320克
火腿片 (牛肉)	4片
番茄	180克
A: 牛油	40克
鹽、胡椒	適量
芫茜、牛至葉 (乾燥)	適量
水牛芝士 (薄餅用)	70克

容器:

微波適用燉鍋，燒烤盤（下層托盤架）。

操作方法:

1. 綜合鮮菇切成一口大小，火腿片切成1厘米寬。番茄去籽，切成5毫米小粒。
2. 給水箱內加滿水。操作方法1的材料和材料A放入微波適用燉鍋，放在燒烤盤中央，燒烤盤放入下層托盤架。選擇組合烹調3，設置5-6分鐘。
3. 取出燉鍋，撒上水牛芝士，燒烤盤放入下層托盤架，選擇組合烹調1，設置12-14分鐘。

CENDAWAN PANGGANG KUKUS BERSAMA KEJU

Bahan-bahan:

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

Bekas:

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

Cara Membuat:

1. Potong cendawan kepada kepingan satu suapan dan ham kepada hirisan selebar 1 cm. Buangkan biji dan potong tomato kepada kiub 5 mm.
2. Tuangkan air ke dalam tangki sebelum memasak. Masukkan 1 dan A ke dalam kaserol kemudian masukkan ke nahagian tengah dulang. Masukkan dulang ke rak bawah. Pilih Kombi 3 selama 5-6 minit.
3. Buka pintu ketuhar dan keluarkan Dulang Gril menggunakan sarung tangan. Letakkan keju mozarella di atas dan letakkan kembali Dulang Gril di dalam rak bahagian bawah. Pilih Kombi 1 dan masak selama 12-14 minit.



CHEESY POTATO

Ingredients:

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

Fillings (mix together):

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

Container:

Microwave safe casserole, Grill Tray (upper shelf).

Method:

1. Cook streaky Sausages in a microwave safe casserole at 1000 W for 1-1½ minutes. (stir at ½ time) Leave aside.
2. Put potatoes evenly in microwave safe casserole, cook at 800 W for 14-15 minutes, turn over halfway.
3. When ready, cut potatoes into 2 halves and scoop out the middle potato, leaving the potato skin aside.
4. Mix the potato with fillings, put the mixture into the potato skin.
5. Place mozzarella cheese on the top of potato, followed by paprika.
6. Place potatoes onto Grill Tray, cook on Grill 1 for about 6-7 minutes by upper shelf.



KENTANG BERKEJU

Bahan-bahan:

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

Inti (adun bersama):

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

Bekas:

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

Cara Membuat:

1. Masak coretan sosej di dalam kaserol ketuhar gelombang mikro pada 1000 W selama 1-1½ minit. (Kacau pada ½ masa). Asingkan.
2. Masukkan ubi kentang dengan sekata ke dalam kaserol tahan gelombang mikro, masak pada 800 W selama 14-15 minit, terbalikkan.
3. Bila siap, potong kentang kepada 2 bahagian dan keluarkan isi di tengahnya.
4. Campurkan kentang dengan inti, dan masukkan semula ke dalam kulit kentang tadi.
5. Letakkan keju mozzarella di atas kentang, dan juga paprika.
6. Letakkan kentang di atas Dulang Gril, masak pada Panggang 1 selama 6-7 minit pada rak atas.

芝士烤馬鈴薯

材料:

馬鈴薯 (刺孔或者切開)600克
水牛芝士 (弄碎)20克

餡料 (攪拌在一起):

水牛芝士 (弄碎)50克
車打芝士 (弄碎)20克
蛋黃醬 1½湯匙
檸檬汁..... ¼茶匙
鹽 ¼茶匙
黑胡椒..... 適量
辣椒粉 適量
歐芹葉..... 適量
香腸 (燒熟, 剝碎)30克

容器:

微波適用燉鍋, 燒烤盤 (上層托盤架)

操作方法:

1. 把條狀香腸放入微波適用容器中, 選擇1000 W, 設置1分鐘-1分30秒。(不時攪拌)放在一邊備用。
2. 把馬鈴薯放在微波適用燉鍋中, 放入微波爐, 選擇800 W, 加熱約14-15分鐘, 中途翻轉。
3. 馬鈴薯煮熟後, 把馬鈴薯對半切開成碗狀, 用勺子挖出中間部分的馬鈴薯, 把剩下的碗狀馬鈴薯外皮放在一邊備用。
4. 把挖出的馬鈴薯泥和餡料混合後, 用勺子填入碗狀馬鈴薯外皮中。
5. 上面撒上水牛芝士, 最後撒上辣椒粉。
6. 把馬鈴薯放在燒烤盤上, 燒烤盤放入上層, 選擇燒烤1功能, 烤6-7分鐘。



FRENCH TOAST

Ingredients:

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

Container:

Grill tray (upper shelf)

Method:

1. Cut the French toast into 2 cm slices.
2. Stir ingredient A in a dish and mix them well.
3. Apply garlic sauce on the top of the bread and put it on the Grill Tray, put the tray in the upper shelf, select Grill 1, cook for 5-6½ minutes to golden brown.

法蘭西多士

材料:

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

容器:

燒烤盤 (上層托盤架)

操作方法:

1. 將法式麵包切成2厘米的厚片。
2. 把材料A放入碗中拌勻做成蒜蓉醬。
3. 在法式麵包片上抹上蒜蓉醬，放在燒烤盤上再放入微波爐上層，選擇燒烤1，烤5分鐘-6分30秒或至表面呈金黃色。

TOS PERANCIS

Bahan-bahan:

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

Bekas:

Dulang Gril (rak atas)

Cara Membuat:

1. Potong tos perancis kepada kepingan 2 cm.
2. Kacau A dalam bekas dengan rata.
3. Masukkan sos bawang putih ke atas roti dan masukkan ke atas Dulang Gril pada rak atas, pilih Panggang 1, masak selama 5-6½ minit sehingga coklat keemasan.

SEAFOOD TOAST

Ingredients:

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

Container:

Microwave safe container, Grill tray (upper shelf)

Method:

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



- the rest cheese.
3. Put the bread on the Grill Tray and put the tray in the upper shelf, select Combi 1, and cook for 6-7 minutes or until the cheese are completely melted.

海鮮多士

材料:

多士	4片
番茄醬	40克
水牛芝士	100克
A : 蝦仁	100克
墨魚塊	100克
鹽, 味精, 蔥	適量

容器:

微波適用容器, 燒烤盤 (上層托盤架)

操作方法:

1. 將材料A放入微波適用容器中拌勻, 加蓋1000 W烹煮2分30秒, 去水在放置在一邊。
2. 在多士上塗上番茄沙司, 均勻的撒上一半的水牛芝士, 然後鋪上準備好的蝦仁與墨魚塊, 最後撒上剩餘的水牛芝士。
3. 把多士放在燒烤盤上, 再放入微波爐上層, 選擇組合烹調1, 6-7分鐘或至芝士融化即可。

TOS MAKANAN LAUT

Bahan-bahan:

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

Bekas:

Bekas tahan gelombang mikro, Dulang Gril (rak atas)

Cara Membuat:

1. Masukkan A ke dalam bekas ketuhar gelombang mikro dan kacau, masak selama 2½ minit pada 1000 W, asingkan setelah kering.
2. Letakkan sos tomato di atas roti, sapu keju mozzarella dengan rata ke atas roti, tambah udang yang dikupas kulit dan potongan sotong, dan tambah keju selebihnya.
3. Masukkan roti di tengah Dulang Gril di rak atas, pilih Kombi 1 dan masak selama 6-7 minit atau sehingga keju menjadi cair sepenuhnya.



SHEPHERD'S PIE

Ingredients:

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

Toppings:

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

A:

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

Container:

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

Method:

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

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



PAI SHEPHERD

Bahan-bahan:

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

Toping:

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

A:

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

Bekas:

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

Cara Membuat:

- Masak bawang, bawang putih dan minyak masak di dalam kaserol tahan gelombang mikro 2 liter pada 1000 W selama 3 minit. Jangan ditutup dengan tudung.
- Tambahkan daging lembu kisar, garam, gula dan lada hitam, masak pada 600 W selama 2 minit, tidak ditutup.
- Tambah sayur campur, cendawan dan parsli, masak pada 600 W selama 2 minit, ditutup.
- Kacau dalam campuran tepung, masak pada 1000 W selama 2 minit, ditutup. Asingkan.
- Masak ubi kentang dengan 3 sb air pada 1000 W selama 13-15 minit di dalam kaserol tahan ketuhar gelombang mikro, ditutup, dipusngkan pada separuh masa memasak.
- Kupas kulit, hancurkan dengan garfu atau kisar di dalam pengisar makanan.
- Tambah bahan A dan kacang sehati, lepakan 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 Gril.
- 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.

牧羊人派

材料:

牛絞肉 (雞肉).....	200克
鮮香菇 (切片).....	50克
歐芹 (切碎).....	80克
雪藏雜菜.....	150克
洋蔥 (切碎).....	100克
蒜頭 (剁碎).....	3瓣
鹽.....	1茶匙
糖.....	½茶匙
粗黑胡椒粒.....	1茶匙
辣椒粉.....	適量
低筋麵粉.....	1½湯匙
水.....	3湯匙
牛濃高湯.....	½塊
食用油.....	1湯匙

面層配料:

1公斤.....	馬鈴薯 (洗淨, 用叉子刺穿表皮)
碎車打芝士.....	100克

A:

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

容器:

燒烤盤 (下層托盤架), 微波適用容器。

操作方法:

- 把洋蔥, 蒜頭和食用油放進一個2升的微波適用容器中爆香, 選擇1000 W, 設置3分鐘。不要加蓋。
- 加入牛絞肉、鹽、糖和黑胡椒, 選擇600 W, 設置2分鐘, 不要加蓋。
- 加入雪藏蔬菜, 香菇和歐芹, 選擇600 W, 設置2分鐘, 加蓋。
- 拌入已混合好的麵粉, 加蓋選擇1000 W, 設置2分鐘, 取出備用。
- 另用一微波適用容器, 用3湯匙水煮馬鈴薯, 加蓋選擇1000 W, 設置13至15分鐘, 一半時間時翻面。
- 剝去馬鈴薯皮, 用叉子或者食物攪拌器打成馬鈴薯泥。
- 加入材料A攪拌均勻, 取一半薯蓉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蓉。
- 最後撒上剩下的芝士和辣椒粉。在派的表面刺幾個孔, 放在燒烤盤上。
- 微波爐預熱200度。
- 把燒烤盤放入下層, 設定200度烤23分鐘, 直到表面金黃。

提示: 當鋪馬鈴薯泥時, 不要壓的太緊。



HOME MADE PIZZA

Ingredients:

Dough:

plain flour (sieved)	130 g
salt	¼ tsp
instant yeast	⅓ tsp
sugar	⅓ tbsp
milk powder	1½ tsp
butter (room temperature)	10 g
lukewarm water	60 ml

Pizza Sauce:

ketchup	2 tbsp	<input type="checkbox"/> mix
mayonnaise	1½ tbsp	<input type="checkbox"/> together

Pizza Toppings:

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

Container:

Grill tray (lower shelf).

Method:

1. Place flour, salt, yeast, sugar, milk powder and butter in a mixing bowl.
2. Partially add lukewarm water into flour mixture and knead it till it forms soft dough.
3. Place dough into a mixing bowl, cover with wrap and pierce holes on the wrap.
4. Place dough in oven, set to 40 °C to ferment for 30 minutes. (till dough doubles in size)
5. Roll out the dough into 0.5 cm thick circle and place on Grill Tray with baking paper.
6. Preheat oven at 220 °C till hot.
7. Spread sauce and toppings onto dough, bake at 220 °C for about 15-16 minutes in lower shelf position.



PIZA DARI RUMAH

Bahan-bahan:

Doh:

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

Sos pizza:

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

Toping pizza:

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

Bekas:

Dulang Gril (rak bawah)

Cara Membuat:

1. Masukkan tepung, garam, yis, gula, susu tepung dan mentega dalam mangkuk adunan.
2. Masukkan sebahagian air suam dalam campuran tepung dan uli menjadi doh lembut.
3. Masukkan doh ke dalam mangkuk adunan, tutup dengan pembungkus dan tusuk lubang pada pembungkus.
4. Letakkan doh ke dalam ketuhar, tetapkan 40 °C untuk peram selama 30 minit. (sehingga doh menjadi dua kali lebih besar)
5. Ulikan doh menjadi bulatan tebal berdiameter 0.5 cm dan letakkan di atas Dulang Gril bersama kertas pembakar.
6. Prapanaskan ketuhar pada 220 °C sehingga panas.
7. Sapu sos dan toping atas doh, bakar pada 220 °C selama 15-16 minit di rak bawah.

手工薄餅

材料:

麵團:

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

薄餅醬:

番茄醬.....	2湯匙] 混合
蛋黃醬.....	1½湯匙	

餡料:

雞肉腸 (切碎)	2個
菠蘿 (切碎)	2片
水牛芝士 (薄餅專用)	80克
番茄 (切片)	1個
辣椒 (切片)	½個
辣椒粉.....	適量

容器:

燒烤盤 (下層托盤架)

操作方法:

1. 把低筋麵粉、鹽、酵母、糖、奶粉和牛油放進一個碗裏混合。
2. 慢慢加入溫水，不斷揉捏直到捏成一個柔軟，光滑的麵團。
3. 把麵團揉成球形，放入碗中並覆蓋上保鮮膜，在保鮮膜上戳幾個洞。
4. 放入微波爐中，設置40度發酵30分鐘。(直到麵團變成2倍大小)
5. 把麵團擀成厚度為0.5厘米的面餅並放置在鋪有烘焙紙的燒烤盤上。
6. 把微波爐預熱到220度。
7. 先把比薩醬塗在面餅上，然後一一撒上餡料。放入下層，選擇220度烤15-16分鐘。



CHOCOLATE SULTANA COOKIE

Ingredients:

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

Container:

Grill tray (lower shelf)

Method:

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

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

朱古力提子曲奇

材料:

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

容器:

燒烤盤 (下層托盤架)

操作方法:

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

BISKUT SULTANA COKLAT

Bahan-bahan:

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

Bekas:

Dulang Gril (rak bawah)

Cara Membuat:

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



Muffin

Ingredients:

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

Container:

Grill tray (lower shelf)

Method:

1. Mix the melted butter, milk, eggs, sugar and salt.
2. Sift flour and baking powder into the mixture.
3. Add dried fruit into the mixture.
4. Make a floury and rough batter.
5. Preheat oven at 180 °C.



6. Scoop batter into muffin cup, weigh 43g of the mixture into paper cases for each and arrange into 4x3 shape on the Grill Tray.
7. After preheating, put the Grill Tray in the lower shelf position set for 19-21 minutes.

瑪芬蛋糕

材料:

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

容器:

燒烤盤 (下層托盤架)

操作方法:

1. 融化的牛油，牛奶，蛋液，糖，鹽，混合均勻。
2. 篩入低筋麵粉，泡打粉。
3. 放入水果乾。
4. 混合成一個粗糙的麵糊。
5. 把微波爐預熱至180°C。
6. 將麵糊倒入瑪芬蛋糕紙杯中，每個約43克，按4x3的排序均勻放在燒烤盤上。
7. 預熱完成後，將燒烤盤放入微波爐下層烤19-21分鐘。

Muffin

Bahan-bahan:

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

Bekas:

Dulang Gril (rak bawah)

Cara Membuat:

1. Campurkan mentega yang dicairkan, susu, telur, gula dan garam.
2. Ayak tepung dan serbuk penaik ke dalam adunan.
3. Tambah buah kering ke dalam adunan.
4. Buat tepung sadur gebu dan kasar.
5. Prapanas ketuhar pada 180 °C.
6. Ceduk tepung dan masukkan ke dalam cawan mufin, timbang 43 g adunan ke dalam bekas kertas untuk setiap satu dan susunnya dalam bentuk 4x3 atas Dulang Gril.
7. Selepas prapemanasan, letakkan Dulang Gril pada rak bawah yang ditetapkan selama 19-21 minit dan tekan pad Mula.



FRUITY SWISS ROLL

Ingredients:

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

Container:

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

Method:

1. Preheat at 170°C.
2. Mix the beaten eggs and castor sugar well the same way as making chocolate cake, see details on page 80-81 and then add vanilla extracts.
3. Pour in sieved plain flour and mix them well using plastic scraper, add melted butter and mix quickly.
4. Cover the mold with baking paper and pour the mixture into cake mold, discharge the air between in the cake. Place the mold onto the Grill Tray, and put the Grill Tray in the lower shelf and bake for 13-15 minutes after preheating.
5. After the cake cooling down, remove the baking paper, grease some cream and put some fruits on the surface of the cake, spare 2 cm clearance to roll the cake up, and then fix the joint well. Grease some cream and spread various fruits on the top of the roll.



SWIS ROL BUAHBUAHAN

Bahan-bahan:

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

Bekas:

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

Cara Membuat:

1. Tekan pad “ketuhar” untuk prapemanasan pada 170 °C.
2. Campurkan telur yang dipukul dan gula kaster seperti membuat kek coklat, lihat maklumat di halaman 80-81 dan kemudian tambah ekstrak vanilla.
3. Tuang tepung yang diayak dan kacau dengan sudu kayu, campur mentega cair dan kacau dengan segera.
4. Tutup acuan dengan kertas pembakar dan tuangkan campuran ke dalam acuan kek, keluarkan udara di antara kek. Letakkan acuan ke atas Dulang Gril pada rak bawah dan bakar selama 13-15 minit selepas prapemanasan.
5. Selepas kek sejuk, keluarkan kertas pembakar, gris sedikit krim dan letakkan buah atas permukaan kek, biarkan 2 cm laluan untuk memudahkan gulungan, kemudian sambungkan dengan baik. Gris sedikit krim dan sapu buah di atas gulungan.

水果瑞士卷

材料:

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

容器:

燒烤盤 (下層托盤架), 26厘米×16厘米蛋糕卷模具

操作方法:

1. 選擇烘焗170度, 開始預熱。
2. 像製作朱古力蛋糕一樣的把雞蛋和砂糖打發至白色奶油狀, 詳見80-81頁製作朱古力蛋糕方法。加入雲呢拿香精混合。
3. 加入篩好的低筋麵粉, 用刀攪拌直至完全混合。放入融化好的牛油, 快速混合。
4. 把牛油紙平鋪在模具上, 把麵糊倒入蛋糕卷模具中鋪平, 從旁輕輕敲擊幫助麵糊排出空氣。把模具放在燒烤盤上, 等微波爐預熱好後, 放入微波爐下層, 烘焗13-15分鐘。
5. 等蛋糕溫度下降後, 去除牛油紙。在有烤色的一面塗上奶油及水果, 對邊留出2厘米空白, 把蛋糕卷起來。卷好之後把接縫向下使其固定。在蛋糕頂上塗上奶油, 放上水果拌飾。



BLUEBERRY CHEESE CAKE

Ingredients:

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

Container:

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

Method:

1. Place Oreo biscuit in a blender, slowly blend till fine.
2. Partially add in melted butter, mix well. Pour the mixture into a lined cake tin, next level with a spoon. Leave the cake bottom part in the fridge.
3. Beat cream cheese and sugar with a cake mixer, till light and fluffy.
4. Add in 1 egg at a time, continue to beat till smooth.
5. Add in corn flour and sour cream, beat for a while.
6. Pour batter into cake tin, next add ½ amount of fresh berries on top, but slowly push down the berries inside to the mixture.
7. Pour water into the a before cooking. Bake in a preheated oven at 170 °C for about 50 minutes in lower shelf position. Add 3 minutes steam shot in between baking time.
8. When ready, leave to cool in the cake tin (Do not overturn the cake)
9. Decorate cake with blueberries pie fillings, fresh berries and sprinkle with icing sugar.



KEK KEJU BERI BIRU

Bahan-bahan:

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

Bekas:

Dulang Gril (rak bawah), 9" tin kek

Cara Membuat:

1. Letakkan biskut oreo ke dalam pengisar, kisar sehingga halus.
2. Masukkan sebahagian mentega cair, kacang sehati. Tuang ke dalam tin kek yang digris, ukur dengan sudu. Masukkan ke dalam peti sejuk.
3. Pukul krim keju dan gula dengan pengadun kek, sehingga ringan dan gebu.
4. Masukkan 1 biji telur satu pada satu-satu masa, teruskan memukul sehingga halus.
5. Masukkan tepung jagung dan krim masam, pukul seketika.
6. Tuang adunan ke dalam tin kek, campur ½ beri segar di atas, tetapi tolakkan sedikit ke dalam adunan supaya beri tidak terdedah.
7. Tuangkan air ke dalam tangki sebelum memasak. Bakar dalam ketuhar yang diprapanaskan pada 170 °C selama 50 minit di rak bawah. Tambah 3 minit stim di pertengahan masa membakar.
8. Bila sedia, biarkan sejuk di dalam tin kek 23 cm (Jangan balikkan kek)
9. Hias kek dengan inti beri biru, beri segar dan tabor gula aising.

藍莓芝士蛋糕

材料:

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

容器:

燒烤盤 (下層托盤架), 9寸蛋糕模具。

操作方法:

1. 把奧利奧餅乾放入攪拌器慢慢絞成餅乾粉。
2. 慢慢加入融化的牛油, 攪拌均勻。倒入蛋糕模具, 用勺子在模具底部鋪平。放進冰箱備用。
3. 用電動攪拌器攪拌忌廉乳酪和幼砂糖直到混合物變白且鬆軟。
4. 一次加入一隻雞蛋, 繼續打至順滑。
5. 加入粟米粉和酸忌廉, 攪拌均勻。
6. 把混合物倒入蛋糕模具內, 加½的新鮮藍莓於表面並慢慢把藍莓壓入蛋糕混合物中, 不要於蛋糕表面露出。
7. 給水箱中加滿水。把微波爐預熱至170度。把蛋糕模具放在燒烤盤上, 放入下層, 烤50分鐘。在一半時間時加入3分鐘的蒸氣。
8. 結束後, 讓蛋糕在模具裏完全冷卻。(請勿翻轉模具)
9. 用藍莓醬和新鮮藍莓做裝飾並撒上糖粉。



CHOCOLATE CAKE

Ingredients:

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

Container:

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

Method:

Cream

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

Sponge cake

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

Topping

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



KEK COKLAT

Bahan-bahan:

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

Bekas:

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

Cara Membuat:

Krim

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

Kek Embrio

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

Selesai

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

朱古力蛋糕

材料:

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

容器:

燒烤盤 (下層托盤架)、8寸蛋糕模具

操作方法:

忌廉


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

海綿蛋糕

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

面層配料

1. 把朱古力塊切成碎屑狀。
2. 鋪上忌廉，用朱古力碎屑裝飾。



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

F000BCM40HP
PA0922-0
Printed in China